

# Pool Program Time Schedule

2024 年 5 月 ~



## 五所川原

MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム
10:00						
10:30			10:30~11:00 山形 パーソナルレッスン			
11:00		11:00~12:00 田中 初・中級	11:00~12:00 山形 初めて背泳ぎ	11:00~12:00 初級 田中 上級 会津	11:00~12:00 秋元 上級	休館日
11:30						
12:00	12:00~12:45 秋元 シェイプアクア	12:00~12:45 田中 アクアウォーキング	12:00~12:45 秋元 アクアウォーキング	12:00~13:00 会津 中級	12:00~12:30 天内 アクアビクス	
12:30			12:00~13:00 山形 スイミング会員 限定クラス		12:30~13:00 田中 初級30	
13:00	12:30~13:30 会津 初級					
13:30		13:00~14:00 秋元 上級				
14:00						
14:30						
15:00						
15:30	<p><b>フリースイミング利用時間</b>                      月・水~金 10:00~16:00 18:30~21:00                      土 11:00~14:00 18:30~21:00                      火 10:00~21:00 終日利用可能</p>					
18:00						
18:30						
19:00	19:00~20:00 藤田 初めてクロール			19:00~20:00 秋元 上級		
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

# Studio Program Time Schedule

2024 年 5 月 ~



## 五所川原

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム	Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00							
10:30							
11:00	11:05~11:35 秋元 エアロ入門	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:05~11:50 新岡 バーベルサーキット	11:00~11:30 秋元 エアロ入門	11:10~11:55 小倉 ステップ入門	11:05~11:50 天内 オリジナルエアロ	休館日
11:30	11:35~11:50 秋元 スモールクラス			11:35~11:50 秋元 スモールクラス			
12:00	12:00~12:40 新岡 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:00~12:30 阿部 エアロ入門	12:00~12:40 新岡 マットエクササイズ	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ		
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						14:10~15:00 キッズリズムダンス	
15:00							
15:30						15:30~16:20 キッズダンス	
18:00							
18:30						18:00~18:45 天内 キックボクシング	
19:00	19:00~19:45 新岡 バーベルサーキット		18:40~18:55 水木 スモールクラス		18:40~18:55 天内 スモールクラス		
19:30			19:00~19:30 秋元 エアロ入門	19:00~19:30 小倉 マーシャルアーツ	19:00~19:45 天内 オリジナルエアロ		
20:00				19:45~20:30 小倉 パワフルヨガ			
20:30							
21:00							