

Pool Program Time Schedule

2024 年 10 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	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
11:00 11:00~12:00 中級 藤田 上級 田中	11:00	11:00 11:00~12:00 田中 初・中級	11:00 11:00~12:00 会津 初めてクロール	11:00 11:00~12:00 初級 田中 上級 会津	11:00 11:00~12:00 秋元 上級	休館日
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	
12:00 12:00~12:30 工藤 シェイプアクア	12:00 12:00~12:45 アクアウォーキング	12:00 12:00~12:45 田中 アクアウォーキング	12:00 12:00~12:45 水木 アクアウォーキング	12:00 12:00~13:00 水木 中級	12:00 12:05~12:35 秋元 シェイプアクア	
12:30 12:30~13:30 水木 初級	12:30	12:30	12:30 12:00~13:00 阿保 スイミング会員 限定クラス	12:30	12:30 12:35~13:05 田中 初級30	
13:00 12:30~13:30 会津 スイミング会員 限定クラス	13:00	13:00	13:00 13:00~13:30 会津 パーソナルレッスン	13:00	13:00	
13:30	13:30	13:15 13:15~14:15 工藤 上級	13:30	13:30	13:30	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	
14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	
15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	
フリースイミング利用時間 月・水~金10:00~16:00 18:30~21:00 土11:00~14:30 19:00~21:00 火10:00~21:00 終日利用可能						
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00 19:00~20:00 会津 初めて平泳ぎ	19:00	19:00	19:00	19:00 19:00~20:00 藤田 上級	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

Studio Program Time Schedule

2024年10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							
11:30	11:10~11:50 工藤 ステップサーキット	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:10~11:40 阿部 エアロ入門	11:00~11:40 あぼ マットエクササイズ	11:10~11:55 小倉 ステップ入門	11:10~11:55 工藤 ZUMBA®	休館日
12:00	12:00~12:40 あぼ マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	11:50~12:30 あぼ バーベルサーキット	11:50~12:20 阿部 エアロ入門		12:00~12:15 工藤 スモールクラス	
12:30					12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ		
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	18:40~18:55 あぼ スモールクラス						
19:00	19:00~19:30 阿部 エアロ入門		18:30~19:15 工藤 STRONG NATION®	19:00~19:30 小倉 マーシャルアーツ	18:45~19:00 水木 スモールクラス		
19:30					19:10~19:55 工藤 ZUMBA®		
20:00			楽しみながら本格的な トレーニングが行える 新しい形のハイインパクトな ワークアウトです	19:45~20:30 小倉 パワフルヨガ			
20:30					ラテンやヒップホップなど 様々なダンスを有酸素運動 にアレンジしたクラスです		
21:00							