

Pool Program Time Schedule

2024 年 11 月 ~



五所川原

	MON 月曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	TUE 火曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	WED 水曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	THU 木曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	FRI 金曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SAT 土曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	SUN 日曜日 Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00							休館日	
10:30								
11:00	11:00~12:00 中級 藤田 上級 田中		11:00~12:00 田中 初・中級	11:00~12:00 会津 初めてクロール	11:00~12:00 初級 田中 上級 会津	11:00~12:00 秋元 上級		
11:30								
12:00	12:00~12:30 工藤 シェイプアクア	12:00~12:45 アクアウォーキング	12:00~12:45 田中 アクアウォーキング	12:00~12:45 水木 アクアウォーキング	12:00~13:00 水木 中級	12:05~12:35 秋元 シェイプアクア		
12:30	12:30~13:30 水木 初級			12:00~12:45 水木 アクアウォーキング		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			12:00~13:00 阿保 スイミング会員 限定クラス				
13:30			13:15~14:15 工藤 上級	13:00~13:30 会津 パーソナルレッスン				
14:00								
14:30								
15:00	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							
15:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00~20:00 会津 初めてクロール				19:00~20:00 藤田 上級			
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

Studio Program Time Schedule

2024 年 11 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							休館日
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®	
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®				
19:30				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		
20:00				19:45~20:30 小倉 パワフルヨガ	19:10~19:55 工藤 ZUMBA®		
20:30							
21:00							