

Pool Program Time Schedule

2025 年 3 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							
10:30							
11:00	11:00~12:00 中級 藤田 上級 会津		11:00~12:00 水木 初めてクロール	11:00~12:00 会津 初・中級	11:00~12:00 初級 会津 上級 工藤	11:00~12:00 秋元 上級	休館日
11:30							
12:00	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	12:00~12:45 アクアオーキング	12:00~12:45 水木 アクアオーキング	12:00~12:45 会津 アクアオーキング	12:00~13:00 水木 中級	12:05~12:35 秋元 シェイプアクア	
12:30							
13:00	12:30~13:30 水木 初級			12:00~13:00 阿保 スイミング会員 限定クラス		12:35~13:05 秋元 初級	
13:30	12:30~13:30 会津 スイミング会員 限定クラス		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							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 会津 初めてバタフライ				19:00~20:00 藤田 上級		
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Studio Program Time Schedule

2025 年 3 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							
10:00								
10:30								
11:00							<h1>休館日</h1>	
11:30	11:10~11:55 工藤 STRONG NATION®	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:10~11:55 阿部 エアロ入門+マットエクササイズ	11:00~11:40 阿保 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	12:10~12:50 阿保 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:10~12:50 阿保 バーベルサーキット	11:50~12:35 阿部 エアロ初級	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ	12:00~12:15 工藤 スモールクラス		
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	18:40~18:55 阿保 スモールクラス		18:30~19:15 工藤 STRONG NATION®		18:45~19:00 水木 スモールクラス			
19:00	19:00~19:45 阿部 エアロ初級			19:00~19:30 小倉 マーシャルアーツ	19:10~19:55 工藤 ZUMBA®			
19:30				19:45~20:30 小倉 パワフルヨガ				
20:00								
20:30								
21:00								