

らくらくメイト プール プログラム 4月度

プー ル(ご利用時間帯の範囲以内で参加して頂けます)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日				
10:30	<p>新しいプログラムのご紹介</p> <p>ウォーターランバホ…ヌードルを使って腰痛予防運動です。</p> <p>リズムランニング…音楽に合わせて水中ランニングやテマごとの筋トレです。</p> <p>ヌードルダンス…ヌードルを使って楽しくアクアダンスをします。</p>					9:00						
										10:00		
										11:00	<p>ウォーターランバホ</p> <p>(25分)</p> <p>11:00~11:25</p>	
14:05	<p>ハンドウォーキング</p> <p>☆(10分)</p> <p>14:05~14:15</p>	<p>ワークアウト</p> <p>☆☆☆</p> <p>(25分)</p> <p>14:05~14:30</p>	<p>リズムランニング</p> <p>☆☆☆</p> <p>(25分)</p> <p>14:05~14:30</p>	<p>アクアダンス</p> <p>☆☆☆</p> <p>(25分)</p> <p>14:05~14:30</p>	<p>アクアバトル</p> <p>☆☆☆</p> <p>(20分)</p> <p>14:05~14:25</p>	11:30	<p>スイムポイント</p> <p>(20分)</p> <p>11:30~11:50</p>					
	<p>スイムポイント</p> <p>(20分)</p> <p>14:20~14:40</p>	<p>ヨガストレッチ</p> <p>☆(10分)</p> <p>14:35~14:45</p>	<p>ソークアクア</p> <p>☆(10分)</p> <p>14:35~14:45</p>	<p>コンディショニング</p> <p>☆(10分)</p> <p>14:35~14:45</p>	<p>アクアリラックス</p> <p>☆(15分)</p> <p>14:30~14:45</p>	11:55	<p>ハンドウォーキング☆</p> <p>11:55~12:05</p>					
14:50	<p>4/29(日)~5/5(土)</p> <p>休校日</p>					12:05						
										12:10	<p>アクアヌードル</p> <p>☆・☆</p> <p>(15分)</p>	<p>ハンドウォーキング</p> <p>☆(10分)</p> <p>12:50~13:00</p>
										12:25	<p>12:10~12:25</p>	<p>トレーニングアクア</p> <p>☆・☆(15分)</p> <p>13:05~13:20</p>
17:00	<p>この時間帯は成人会員の方はご利用できません。</p>					13:50						
										14:00		
										14:30		
19:20	<p>プール内は爪のある指輪やブレスレット、ピアスなどを付けてのご利用は禁止しています。</p> <p>11月~4月は21:30までの営業時間になります。</p>					19:00						
19:30										19:30		
										20:00	<p>ヌードル</p> <p>☆・☆(10分)</p> <p>20:00~20:10</p>	
20:30	<p>アクアウォーク</p> <p>☆(10分)</p> <p>20:30~20:40</p>	<p>ヌードルダンス</p> <p>☆☆☆</p> <p>(15分)</p> <p>20:30~20:45</p>	<p>アクアウォーク</p> <p>☆(10分)</p> <p>20:30~20:40</p>	<p>ワークアウト</p> <p>☆☆☆</p> <p>(15分)</p> <p>20:30~20:45</p>	<p>ワークアウト</p> <p>☆☆☆(10分)</p> <p>20:30~20:40</p>	20:15						
20:40						20:20	<p>スイムポイント</p> <p>(20分)</p> <p>20:15~20:35</p>					
20:45	<p>スイムポイント</p> <p>(20分)</p> <p>20:45~21:05</p>	<p>コンディショニング</p> <p>☆☆(10分)</p> <p>20:50~21:00</p>	<p>ヌードル</p> <p>☆・☆</p> <p>(15分)</p> <p>20:45~21:00</p>	<p>ヨガストレッチ</p> <p>☆(10分)</p> <p>20:50~21:00</p>	<p>スイムポイント</p> <p>(20分)</p> <p>20:45~21:05</p>	20:40						
21:00						21:00						
21:30	<p>閉館時間 21:30</p>					21:00						
										21:30		

|