フィットネスタイムスケジュール

2023年9月～

月・火・水・木・金・土

	月	火	水	木	金	土
8:45	チェックイン 10:00～ ※プール入場10:45～	休館日	チェックイン 10:00～ ※プール入場 10:45～			チェックイン 9:45～
10:00	15 3F スタジオ【姿勢矯正】 45		15 3F スタジオ【健康体操】 45	15 3F スタジオ【背筋ピン】 45	15 3F スタジオ【健康体操】 45	フリースイム / マスターズ
11:00	フリースイム / 中級4泳法 / スイムディスタンス / シルバー / 初級 / マスターズ		フリースイム / 中級4泳法 / マスターズ / 15 水中ウォーキング / 初級	フリースイム / 初級 / スイムテクニカル / シルバー / 中級4泳法 / マスターズ	フリースイム / 中級4泳法 / スイムディスタンス / 15 アクアサーキット / 初級 / フォーム改善 30	初中級4泳法 / スイムテクニカル / 15 水中ウォーキング
13:00	プール退水 13:30 チェックアウト 14:00		プール退水 13:30 チェックアウト 14:00			プール退水 13:00 チェックアウト 13:30

日

	日
8:45	チェックイン 8:45～
9:00	フリースイム / 初中級4泳法 / スイムテクニカル / ジュニアスクール
10:00	
11:00	プール退水 11:30 チェックアウト 12:00
12:00	
13:15	チェックイン 13:15～
14:00	フリースイム / ファミリー遊泳 / マスターズ
15:00	
16:00	プール退水 16:30 チェックアウト 17:00
17:00	

月・火・水

	月	火	水
19:00	チェックイン 19:15～ ※プール入場19:30～	休館日	チェックイン 19:15～ ※プール入場19:30～
20:00	フリースイム / ジュニアスクール		フリースイム / ジュニアスクール
21:00	プール退水 20:30 チェックアウト 20:50		プール退水 20:30 チェックアウト 20:50

金

チェックイン 19:15～
※プール入場19:30～

フリースイム / ジュニアスクール

プール退水 20:30
チェックアウト 20:50

★フリースイム★

月 水 金	11:00 ～ 14:00 ※12:00～13:00はレーン縮小
	19:30 ～ 20:30
木	11:00 ～ 14:00 ※12:00～13:00はレーン縮小
土	10:00 ～ 13:00
日	9:00 ～ 11:30
	13:30 ～ 16:30