



# 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	
8:45							
9:00	チェックイン 10:00～ ※プール入場10:45～		チェックイン 10:00～ ※プール入場 10:45～			チェックイン 9:45～	
15							
30							
45							
10:00							
15	15 3F スタジオ【姿勢矯正】		15 3F スタジオ【健康体操】	15 3F スタジオ【背筋ピン】	15 3F スタジオ【健康体操】	マスターズ	
30							
45							
11:00		休館日					
15	フリースイム		フリースイム	フリースイム	フリースイム	フリースイム	
30	シルバー		中級 4泳法	初級	シルバー	中級 4泳法	初級 4泳法
45	初級		マスターズ	スィム テクニカル	マスターズ	スィム ディスタンス	スィム テクニカル
12:00							
15			15 水中ウォーキング		15 アクアサーキット		
30			初級	中級 4泳法	初級	フォーム改善	
45			30 フォーム改善	マスターズ	30		
13:00							
15							
30							
45							
14:00	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
8:45	チェックイン 8:45～
9:00	
15	初中級 4泳法
30	スィム テクニカル
45	
10:00	フリースイム
15	
30	ジュニア スクール
45	
11:00	
15	
30	プール退水 11:30
45	チェックアウト 12:00
12:00	
13:15	チェックイン 13:15～
30	
45	
14:00	フリースイム
15	
30	ファミリー遊泳
45	
15:00	
15	
30	マスターズ
45	
16:00	
15	
30	
45	プール退水 16:30
17:00	チェックアウト 17:00

	月	火	水
19:00	チェックイン 19:15～ ※プール入場19:30～		チェックイン 19:15～ ※プール入場19:30～
15			
30			
45	フリースイム	休館日	フリースイム
20:00	ジュニア スクール		ジュニア スクール
15			
30			
45			
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	★フリースイム★	
19:00	チェックイン 19:15～ ※プール入場19:30～	月	11:00 ~ 14:00 ※12:00～13:00はレーン縮小
15		水	19:30 ~ 20:30
30		木	11:00 ~ 14:00 ※12:00～13:00はレーン縮小
45		土	10:00 ~ 13:00
20:00	フリースイム	日	9:00 ~ 11:30 13:30 ~ 16:30
15			
30			
45			
21:00	プール退水 20:30 チェックアウト 20:50		