

< 11月2日(土)～11月29日(金) ケイエルススタジオ プール&スタジオ プログラム一覧表 > ■・・・フリーコース

11月7日(木)は、幼稚園団体指導に伴い、コース変更がございます。お間違えのないようお願いいたします。

	月							火							水							木							金							土							日														
	ス	7	6	5	4	3	2	1	ス	7	6	5	4	3	2	1	ス	7	6	5	4	3	2	1	ス	7	6	5	4	3	2	1	ス	7	6	5	4	3	2	1	ス	7	6	5	4	3	2	1	ス	7	6	5	4	3	2	1	ス
8:00																																											目 コ ガ の														
9:00																																																		肩 凝 り 解 消 コ ガ							
10:00	入館時間 9:55							入館時間 9:55							入館時間 9:55							入館時間 9:55							入館時間 9:55																												
11:00	空中ヨガ	ベビースイミング 10:00～11:00 (1・2・3・4・5コース)						スイムレッスン 10:30～11:30 (1・2・3・4・5コース)							健美体操							ベビースイミング 10:00～11:00 (1・2・3・4・5コース)	メン テ ナ ン ス							スイムレッスン 10:30～11:30 (1・2・3・4・5コース)																											
12:00	歩き専用							歩き専用							ドリ ン バ ド レ ナ ー ジ ユ							歩き専用	団 体 指 導							歩き専用	団 体 指 導																										
13:00								スイムレッスン 12:45～13:45 (1・2・3・4・5コース)							アクアピクス 12:45～13:30 (1・2・3コース)							ヒ ー リ ン グ							スイムレッスン 12:45～13:45 (1・2・3・4・5コース)							アクアピクス 13:00～13:45 (1・2・3コース)							ベビースイミング 12:30～13:30 (1・2・3・4・5コース)														
14:00																																											選 手 コ ー ス 13:30 ～ 15:15	スイムレッスン 13:30～14:15 (2・3・4コース)													
18:00																																											入館時間 18:15														
19:00	入館時間 19:00							入館時間 19:00							入館時間 19:00							入館時間 19:00							入館時間 19:00							入館時間 19:00																					
20:00	ストレッチ	選手コース 19:00～20:30 (1・2・3・4・5コース)						選手コース 19:00～20:30 (1・2・3・4・5コース)							美 姿 勢							選手コース 19:00～20:30 (1・2・3・4・5コース)	パ ウ ー リ ン グ							選手コース 19:00～20:30 (1・2・3・4・5コース)	歩 き 専 用							選手コース 19:00～20:30 (1・2・3・4・5コース)	シ ユ ー イ ン グ コ ガ	スイムレッスン 18:30～19:30 (1・2・3・4・5コース)																	
21:00	全身すっきり														Z U M B A							歩 き 専 用	フ ロ ー リ ン グ							歩 き 専 用	リ ラ ッ ク ス																										

- * プール利用後は、身体の水気を良く拭いて、更衣室へお入り下さい。
- * 泳ぐコース・歩き専用コースは、午前中は10:00・夜は19:15・土曜日夜は18:30より前はプールに入る事が出来ません。
- * 11月1日(金)、30日(土)が休館日です。
- * 火曜日と金曜日は、アクアピクスの準備をするためレッスン開始5分前後は1～3レーンを開けさせていただきます。ご了承ください。