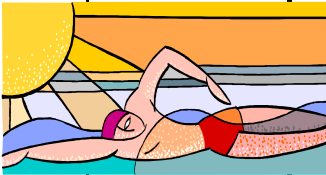


# アレスト八代 プールエクササイズ プログラム

2024年6月1日～

月	火	水	木	金	土
ストレッチ・ウォーキング (坂本) 10:20～10:50	ウォーク&ラン (塩田) 10:20～10:50	アクアビクス (黒川) 10:20～11:00	休 館 日	アクアヌードル (塩田) 10:20～10:50	水慣れ初級水泳 (滝本) 10:20～10:50
水慣れ初級水泳 (黒川) 11:10～11:50	初・中級水泳 4泳法 (塩田) 11:00～11:40	初・中級水泳 4泳法 (塩田) 11:10～11:50		うみんちゅ (塩田) 11:00～11:50	オリんちゅ (滝本) 11:00～11:50
					
アクアビクス (高良美幸) 14:10～14:50	アクアトレーニング (田邊) 14:10～14:50	ウォーク&ラン (滝本) 14:10～14:50		全身シェイプアップ (黒川) 14:10～14:50	

※レッスン時間外も水中運動、泳法など何でもお気軽に  
プールスタッフまでお尋ねください。  
※レッスン内容は都合により変更となる場合がございます。