

アレスト八代 プールエクササイズスケジュール 25年9月～

月	火	水	木	金	土	日
ストレッチ&ダンシング (坂本) 10:20～10:50(30)	ウォーク&ラン (塩田) 10:20～10:50(30)	アクアビクス (黒川) 10:20～11:00(40)	休 館 日	アクアヌードル (塩田) 10:20～10:50(30)	フリープログラム 【別紙参照】 10:30～11:20(50)	休 館 日
水慣れ・初級水泳 (塩田) 11:10～11:50(40)	初・中級水泳 (塩田) 11:00～11:40(40)	初・中級水泳 (塩田) 11:10～11:50(40)		うみんちゅ (高良) 11:00～11:50(50)		
全身シェイプ (黒川) 14:10～14:50(40)	アクアビクス (高良美幸) 14:20～15:00(40)	ストレッチ&ダンシング (坂本) 14:10～14:50(40)		アクアトレーニング(奇数週) アクアダンス(偶数週) (田邊) 14:10～14:50(40)		

- レッスンは自由参加です。開始時間にプールサイドにお集まりください。
- レッスン内容・担当者が都合により変更になる場合があります。
- 金曜日午後は、隔週プログラムです。
- 土曜日は、フリープログラムとして週変わりの内容・担当者となります。
- 参加人数に応じて、レッスン使用レーンとフリー利用レーンの数は変更いたします。
- レッスン時間外でも、水中運動や泳法についてはお気軽にお尋ねください。