

豊成温水プール タイムテーブル(2011年10月~)

曜日		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月曜	プール		10:00~ クロール・背泳ぎ	11:00~ ゆったりロング スイム				14:30~ のんびりスイム	16:15~ 幼児スイム	17:30~ 児童スイム		19:15~ ビギナー スイム	
	スタジオ		10:00~ 腰痛スト レッチ	10:30~ 腰痛水中 ウォーキン グ	はじめてヨガ		かんたん エアロ& ボール	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ				やさしいヨガ
火曜	プール		10:00~ 4泳法	11:00~ みんなで アクアピクス レベルアップスイム				14:30~ やさしい4泳法	16:15~ 幼児スイム	17:30~ 児童スイム		19:00~20:30 O W S & ロングクラス	
	スタジオ		元気 はつらつ	元気がでるヨガ	15分間スト	たのしく バランス	はじめて ピラティス	15分間ストレッチ					
水曜	定期休館日												
木曜	プール		10:00~ スピードアップ スイム	11:00~ 平泳ぎ+					15:50~17:20 障害者水泳	17:30~ 児童スイム		19:00~ ビギナースイム	
	スタジオ		15分間ス	やさしいエアロ	15分間ストレッチ		15分間ストレッチ	15分間ストレッチ	15分間ストレッチ				はじめてヨガ
金曜	プール		10:00~ やさしい4泳法		11:30~ 腰痛水中 ウォーキン グ			14:30~ スイム &ウォーキン グ	16:15~ 幼児スイム	17:30~ 児童スイム			
	スタジオ		元気 はつらつ	15分間	11:00~ 腰痛スト レッチ		元気 にエアロ	はじめて ピラティス	15分間ストレッチ				
土曜	プール		10:00~ 児童スイム	11:00~ 幼児スイム				15:00~ 幼児スイム	16:15~ 児童スイム	17:30~ 育成スイム		19:00~ 週末4泳法	
	スタジオ			だれでもヨガ		15分間ストレッチ		15分間ストレッチ					
日・祝日	プール									17:30~ サンデー スイム			
	スタジオ		15分間ストレッチ				15分間ストレッチ						

※15分間ストレッチは日によって変更する場合があります。
 ※各教室は決行人数を定めております。詳しくはPOP又は受付まで問合せ下さい。