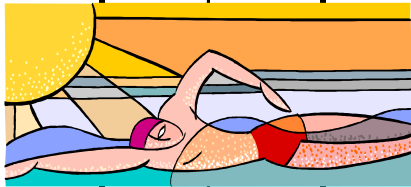



アレスト八代 プールエクササイズ プログラム

2017. 11月～

	月	火	水	木	金	土	日				
10:00				休 館 日							
	アクアヌードル (亀山) 10:20～10:50	アクアサーキット (柳口) 10:20～10:50	アクアビクス (黒川) 10:20～11:00			歩こう30分 (滝本) 10:20～10:50	ストレッチ・ ウォーキング (柳口) 10:20～10:50				
11:00	うみんちゅ (亀山) 11:00～ 11:50	初級水泳 (クロール) (背泳) 伊津野 11:00～ 11:40	泳法 ドリル 滝本 11:00～ 11:50		初級水泳 (平泳ぎ) (バタフライ) 柳口 11:00～ 11:40	腰痛予防 ウォーキング (高良) 11:10～ 11:40	中級水泳 (市村) 11:10～ 11:50	中級水泳 (バタフライ) (平泳ぎ) 柳口 11:00～ 11:40	初級水泳 (クロール) (背泳) 市村 11:00～ 11:40	オリんちゅ (滝本) 11:00～11:50	
12:00							プ ー ル 一 般 開 放				
13:00					全身シェイプUP (黒川) 13:20～14:00						
14:00					アクアビクス (高良美幸) 14:10～14:50	中級水泳 (伊津野) 14:10～14:50		アクアヌードル (亀山) 14:10～14:50	ワンポイント (柳口) 14:10～14:30		
15:00											
16:00											
19:00											
20:00								フリー プログラム (伊津野) 20:00～20:40			
21:00	中級水泳 4泳法(滝本) 20:40～21:20	うみんちゅ (亀山) 20:40～21:30	初級水泳 4泳法(伊津野) 20:40～21:20		アクアビクス (黒川) 20:40～21:20						