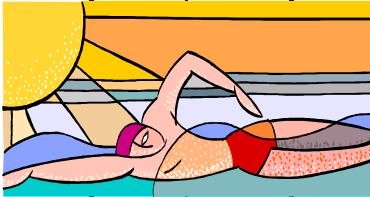



アレスト八代 プールエクササイズ プログラム

2018. 9月～

	月	火	水	木	金	土	日			
10:00				休 館 日						
	アクアヌードル (安倍松) 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 (安倍松) 11:00～ 11:50	初級水泳 クロール 背泳 (高良) 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 クロール 背泳ぎ (市村) 11:10～ 11:40	中級水泳 バタフライ 平泳ぎ (市村) 11:00～ 11:40	初級水泳 4泳法 (田邊) 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					ワンポイント (柳口) 13:40～14:00					
14:00					アクアビクス (高良美幸) 14:10～14:50	中級水泳 4泳法 (田邊) 14:10～14:50		アクアヌードル (安倍松) 14:10～14:50	全身シェイプUP (黒川) 14:10～14:50	
15:00										
16:00										
19:00										
20:00										
21:00										
	初級水泳 4泳法 (田邊) 20:40～21:20	うみんちゅ (安倍松) 20:40～21:30	中級水泳 4泳法 (滝本) 20:40～21:20		アクアビクス (黒川) 20:40～21:20					
						フリー プログラム (市村・黒川) 20:00～20:40				