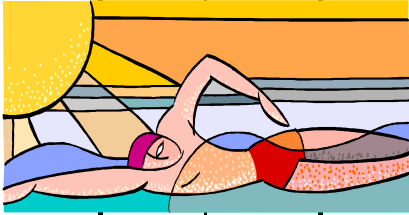



アレスト八代 プールエクササイズ プログラム

2019. 1月～

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00	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 4泳法 (市村) 11:10～ 11:40	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 背泳ぎ (市村) 11:00～ 11:40	オリンちゅ (滝本) 11:00～11:50
12:00								プール 一 般 開 放	
13:00									アクアビクス (高良美幸) 14:10～14:50
14:00	アクアヌードル (安倍松) 14:10～14:50								
15:00									
16:00									
19:00									
20:00							フリー プログラム (市村・黒川) 20:00～20:40		
21:00	初級水泳 4泳法 (滝本) 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		

休
館
日