

フィットネスクラブ レックス プールタイムスケジュール

2017 12月

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール		プール	プール	プール
10:00				休 館 日			
30	10:20~10:50 チャレンジアクア30 廣政	10:20~10:50 肩こり・腰痛30 濱畑	10:20~10:50 ジョギング&ウォーキング30 濱畑		10:20~11:05 スーパーアクア 45 西ヶ開		
11:00	11:00~11:30 アクアダンプル30 廣政	11:00~11:30 アクアダンプル30 児島	11:00~11:30 チャレンジアクア30 武田		11:15~11:45 ジョギング&ウォーキング30 西ヶ開	11:30~12:00 アクアグローブ30 村石	
30	11:40~12:10 クロール初級30 児島	11:40~12:10 流水30 濱畑	11:40~12:10 背泳ぎ初級30 児島		11:55~12:25 バタフライ初級30 児島	12:10~12:40 平泳ぎ初級30 児島	12:20~12:50 バタフライ初級30 武田
12:00	12:20~13:05 アクアグローブ 45 村石	12:20~12:50 はじめてプール30 児島	12:20~12:50 流水30 濱畑		12:35~13:20 スーパーダンベル 45 廣政	12:50~13:20 クロール中級30 武田	13:00~13:30 アクアダンプル30 武田
13:00	13:15~14:00 上級スイム 45 武田	13:00~13:30 チャレンジアクア30 遠矢	13:00~13:30 アクアダンプル30 武田		13:30~14:00 背泳ぎ中級30 武田	13:30~14:00 アクアダンプル30 児島	
30		13:40~14:10 平泳ぎ中級30 児島	13:40~14:10 バタフライ中級30 武田		14:10~14:40 泳法パーソナル(有料) 山内		
14:00			14:25~15:10 アクアストレッチ45 定員10名 予約制 山中				
30							16:10~16:40 アクアダンプル30 廣政
15:00							
30							
16:00							
30							
17:00							
30							
18:00							18:00~19:00 マスターズクラブ 山内 ※当クラスは 有料制です。
30							19:10~19:40 背泳ぎ初級30 武田
19:00							
30			19:30~20:00 クロール中級30 山内			19:40~20:10 クロール初級30 児島	19:50~20:20 アクアダンプル30 橘
20:00	19:40~20:10 流水30 廣政	19:40~20:10 バタフライ初級30 児島	20:10~20:40 アクアダンプル30 児島			20:20~20:50 チャレンジアクア30 武田	
30	20:20~20:50 はじめてプール30 山内	20:20~21:05 スーパーアクア 45 長谷川	20:50~21:20 平泳ぎ初級30 児島				
21:00	21:00~21:30 アクアダンプル30 児島	21:15~21:45 背泳ぎ中級30 児島	21:30~22:00 チャレンジアクア30 大和			21:00~21:45 上級スイム 45 山内	
30	21:40~22:10 平泳ぎ中級30 山内					21:55~22:25 アクアダンプル30 遠矢	
22:00							