

# 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 2018年 11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 濱畑	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 アクアダンベル30 土屋	11:00~11:30 アクアダンベル30 橘	11:00~11:30 チャレンジアクア30 土屋		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 石本	11:40~12:10 流水30 濱畑	11:40~12:10 背泳ぎ初級30 清水		11:55~12:25 バタフライ初級30 石本	12:10~12:40 平泳ぎ初級30 石本	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 清水	12:20~12:50 流水30 濱畑		12:35~13:05 アクアダンベル30 武田	12:50~13:20 クロール中級30 武田	13:00~13:30 アクアダンベル30 武田
30	13:15~14:00 上級スイム 45 清水	13:00~13:30 チャレンジアクア30 土屋	13:00~13:30 アクアダンベル30 土屋		13:15~13:45 背泳ぎ中級30 清水	13:30~14:00 アクアダンベル30 武田	
14:00		13:40~14:10 平泳ぎ中級30 清水	13:40~14:10 バタフライ中級30 武田				
30							
15:00							
30							
16:00							
30							16:00~16:30 アクアダンベル30 土屋
17:00							
30							
18:00							18:00~19:00 マスターズクラブ 60 武田
30							
19:00							
30							
20:00	19:40~20:10 流水30 武田	19:40~20:10 バタフライ初級30 石本	20:10~20:40 アクアダンベル30 土屋		19:40~20:10 クロール初級30 石本	19:50~20:20 アクアダンベル30 橘	
30	20:20~20:50 はじめてプール30 石本	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 石本		20:20~20:50 チャレンジアクア30 大和		
21:00	21:00~21:30 アクアダンベル30 武田		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 武田		
30							
22:00							

祝祭日のプールのプログラムは、  
---- までのタイムスケジュールとなります。