

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 8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 アクアダンベル30 廣政	11:00~11:30 アクアダンベル30 橋	11:00~11:30 チャレンジアクア30 濱畑		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 福山		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 福山	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 福山		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 武田	13:00~13:30 チャレンジアクア30 廣政	13:00~13:30 アクアダンベル30 土屋		13:30~14:00 背泳ぎ中級30 武田	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 福山	13:40~14:10 バタフライ中級30 武田					
30								
15:00								
30								
16:00								16:10~16:40 アクアダンベル30 土屋
30								
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 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。 </div>							
30								
18:00							18:00~19:00 マスターズクラブ 60 武田	
30								
19:00							19:10~19:40 背泳ぎ初級30 武田	
30			19:30~20:00 クロール中級30 武田			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 橋	
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 廣政			20:20~20:50 チャレンジアクア30 大和		
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		21:00~21:45 上級スイム 45 武田			
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		21:55~22:25 アクアダンベル30 武田			
30	21:40~22:10 平泳ぎ中級30 武田							
22:00								