

2018年 10月プールコース表

火曜日							
	1	2	3	4	5	6	7
10							
11							
12						健脚	
13							
14		基本	ポイント				
15							
16							
17							
18							
19						肩ほぐし	
20					基本		
21			マスターズ				
22							

水曜日							
	1	2	3	4	5	6	7
10							
11							
12		らくらく					
13							
14	アクアビクス						
15		基本	ポイント				
16							
17							
18							
19							健脚
20							
21	泳ぎの達人						
22							

木曜日							
	1	2	3	4	5	6	7
10							
11							強化所
12						入門	
13							
14							
15		泳ぎのコツ					
16							
17							
18							
19							
20							
21						極	
22							

金曜日							
	1	2	3	4	5	6	7
10							
11						脂肪	
12					入門		
13							
14		体感	マスターズ				
15		スイム					
16							
17							
18							
19						脚トレ	
20					入門		
21							
22							

土曜日							
	1	2	3	4	5	6	7
10							
11							
12			基本4泳法				
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

日曜日							
	1	2	3	4	5	6	7
10							
11							
12							
13							
14							
15		お楽しみ					
16		スイム					
17							
18							
19							
20							
21							
22							



時間によりコース制限がございますので、ご利用時間の厳守をお願い致します。

- 歩行専用コース(遊泳禁止)
- 歩行優先コース(遊泳可)
- 遊泳コース
- レッスン
- OFF(ご利用出来ません)

【フリーコースは予告なく変更する場合がございますのでご了承下さい。】

Japan Club

ジャパクラブ三木