

【2024年度 短期プログラム日程表】

曜日	プログラム名	時間	実施回数	日程		
				1	2	3
月曜日	アクアシェイプ	10:00～10:45	2	7/8	7/22	
	バレトン	13:00～13:30	2	7/8	7/22	
	ステップアップスイム	19:15～20:15	3	7/1	7/8	7/22
火曜日	ステップアップスイム	11:00～12:00	3	7/2	7/9	7/16
	トータルスイム	11:00～12:00	3	7/2	7/9	7/16
	ウォーク&エクササイズ	19:30～20:15	3	7/2	7/9	7/16
水曜日	アクアシェイプ	10:00～10:45	3	7/3	7/10	7/17
	ステップアップスイム	11:00～12:00	3	7/3	7/10	7/17
	レベルアップスイム	11:00～12:00	3	7/3	7/10	7/17
	お手軽スイム	19:15～20:00	3	7/3	7/10	7/17
木曜日	アクアダンス	10:15～11:00	3	7/4	7/11	7/18
	アクアウォーク	11:05～11:50	3	7/4	7/11	7/18
	アクアエクササイズ	19:30～20:15	3	7/4	7/11	7/18
金曜日	機能改善水中ウォーキング	10:00～10:30	3	7/5	7/12	7/19
	からだリセット	10:50～11:20	3	7/5	7/12	7/19
	バランスボール	11:30～12:00	3	7/5	7/12	7/19
	ベーシックスイム	11:00～12:00	3	7/5	7/12	7/19
	レベルアップスイム	11:00～12:00	3	7/5	7/12	7/19
	アクアサーキット	19:30～20:15	3	7/5	7/12	7/19