三原フィットネスクラブレッスンプログラム

（令和7年4月1日 現在）

月

時刻	プール	スタジオ
9時		
30		
10時	フリー水中歩行＆スイミング	
30	アクアビクス	ボールストレッチ
11時		
30	はじめての4泳法	かんたんトレーニング
12時		
30	アクアウォーキング	
13時	やさしい4泳法	けんこうクラブ
30		
14時	フリーマスターズ	リラックスストレッチ
30		
15時		
30		
16時		
30		
17時		
30		
18時		
30		全身ストレッチ
19時		
30	フリー水中歩行＆スイミング	
40	スタート＆ターン	
20時		
10		
30		

火

時刻	プール	スタジオ
9時		
30	早朝アクアウォーク（有料教室）	
10時	フリー水中歩行＆スイミング	
30	肩・腰・膝痛予防改善（有料教室）	ヨガ
11時		
30	ストレッチ&トレーニング①	ラテンエアロビクス
12時	アクアジョギング ② ①11：30～11：45 ②11：50～12：00	
30	ショートマスターズ	
13時		
30	ステップアップ4泳法（有料教室）	エンジョイサーキット
14時		
30		コンディショニングストレッチ
15時		
30		
16時		アロマストレッチ
30		
17時		
30		
18時		
30		ウェーブストレッチ
19時		50
30	フリー水中歩行＆スイミング	引き締めトレーニング
40	アクアトレーニング	
20時		
10		
30		

水

時刻	プール	スタジオ
9時		
30	早朝アクアウォーク（有料教室）	
10時	フリー水中歩行＆スイミング	
30	アクアけんこうクラブ	スローステップ
11時	リズムアクア ③ ③11：05～11：15	
30	やさしい4泳法	エアロビクス
12時		
30		
13時		
30	アクアビクス	ウェーブストレッチ
14時		
30		
15時		
30		
16時		
30		
17時		
30		
18時		
30		ストレッチ&トレーニング
19時		
30	フリー水中歩行＆スイミング	
40	やさしい4泳法	
20時		
10		
30		

木

時刻	プール	スタジオ
9時		
30	早朝アクアウォーク（有料教室）	
10時	フリー水中歩行＆スイミング	
30	アクアビクス	マッサージストレッチ
11時		
30	アクアトレーニング	エアロビクス
12時	やさしい4泳法	フィットネスフラ（第1、4、5週目）
30		
13時		フィットネスフラ（第1、4、5週目）
30	肩・腰・膝痛予防改善（有料教室）	
14時		リラックスストレッチ
30		
15時		
30		
16時		ウェーブストレッチ
30		
17時		
30		
18時		
30		からだ改善ヨガ
19時		50
30	フリー水中歩行＆スイミング	フィットネスダンス
40	はじめての4泳法	
20時		
10		
30		

金

時刻	プール	スタジオ
9時		
30	早朝アクアウォーク（有料教室）	
10時	フリー水中歩行＆スイミング	
30	はじめての4泳法	らくらくストレッチ
11時		
30	ワンポイント泳法（有料教室）	かんたんトレーニング
12時		
30	ウォーク＆スイム	
40		
13時		けんこうクラブ
10		
30	ステップアップ4泳法（有料教室）	コアストレッチ
14時		
30	プライベートレッスン（有料予約）	
15時		
30		
16時		
30		
17時		
30		
18時		
30		部位別かんたんトレーニング
19時		
10		
30	腰痛予防（有料）	
40	ショートマスターズ	
20時		
10		
30		

土

時刻	プール	スタジオ
9時		
30		
10時	フリー水中歩行＆スイミング	
30	④10：45～11：00 ショートウォーキング ④	ストレッチ
11時	リズムアクア ⑤ ⑤11：05～11：15	
30	やさしい4泳法	スローステップ
12時		
30		エアロビクス
13時		
30		チェアーストレッチ
14時		
30		
15時		リラックスストレッチ
30		
16時		
30		ダンベル体操
17時		
30		
18時	フリー水中歩行＆スイミング	
30	やさしい4泳法	
19時		

※ プログラムは、変更する場合がございます。またプログラムの内容につきましては、フロントまでお問い合わせ下さい。

※ プログラム参加者人数により、フリーコースのご利用を制限させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。

▨ ⬚ 箇所については、別プログラムの為、ご利用頂けません。

(予約)は、予約制です。