2022年　7月～9月

メンバーズプログラム

がんばるココロを育てたい!!
パシフィックスポーツ倶楽部豊橋

	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	ストレッチ 10:05～10:25		からだほぐし 10:05～10:25		ストレッチ 10:05～10:25				ストレッチ 10:05～10:25			成人水泳 10:10～10:40 （荒川）
	コアエクササイズ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （中山）	からだシェイプ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （中山）	肩こり腰痛 改善ヨーガ 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （宮崎）		水中ウォーキング 10:30～11:00 （宮崎）	からだほぐし 10:30～11:00	水中ウォーキング 10:30～11:00 （中山）		
11:00	肩こり腰痛 改善ヨーガ 11:00～11:30	クロール＆背泳ぎ 11:10～11:40 （中山）	ストレッチ 11:15～11:45（中山・國澤）	子供スイミング	からだシェイプ 11:00～11:30	はじめてののんびり4泳法 11:10～11:40 （宮崎）	ピラティス 11:15～12:00 （戸澤）	クロール＆背泳ぎ 11:10～11:40 （宮崎）	ストレッチ 11:15～11:45（荒川）	はじめてののんびり4泳法 11:10～11:40 （中山）		子供スイミング
	からだシェイプ 11:30～12:00				ボディリフレッシュ 11:30～12:00							
12:00	ストレッチ 12:15～12:45 （中山）		格闘エクササイズ 12:00～12:30	成人水泳 12:10～12:40 （宮崎・國澤）	からだほぐし 12:00～12:30	のんびり4泳法 12:00～12:45 （植村・國澤）	サーキット 12:10～12:30		からだシェイプ 12:00～12:30			たっぷり初級 12:00～13:00 （犬塚）
			コアエクササイズ 12:30～13:00		スピリチュアルヨーガ 12:30～13:00		ストレッチ 12:30～13:00		サーキット 12:30～13:00			
13:00	からだほぐし 13:00～13:30	水中運動 13:00～13:45 （荒川）	サーキット 13:00～13:30	のんびり4泳法 13:00～13:45 （犬塚）	太極拳 13:00～13:30	たっぷり初級 13:00～14:00 （荒川）	からだシェイプ 13:00～13:30	水中運動 13:00～13:45 （荒川）	格闘エクササイズ 13:00～13:30	のんびり4泳法 13:00～13:45 （荒川）		
	太極拳 13:30～14:00		ストレッチ 13:30～14:00		格闘エクササイズ 13:30～14:00		肩こり腰痛 改善ヨーガ 13:30～14:00		太極拳 13:30～14:00			
14:00	サーキット 14:00～14:30	たっぷり初級 14:00～15:00 （犬塚）	太極拳 14:00～14:30	たっぷり中級 14:00～15:00 （安達）	コアエクササイズ 14:00～14:30		ボディリフレッシュ 14:00～14:30	たっぷり中級 14:00～15:00 （安達）	肩こり腰痛 改善ヨーガ 14:00～14:30	たっぷり初級 14:00～15:00 （植村・國澤）		子供スイミング
	スピリチュアルヨーガ 14:30～15:00		肩こり腰痛 改善ヨーガ 14:30～15:00		サーキット 14:30～15:00		太極拳 14:30～15:00		ボディリフレッシュ 14:30～15:00			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00		子供スイミング	コンバット 19:00～19:30	子供スイミング	格闘エクササイズ 19:00～19:30	子供スイミング		子供スイミング		子供スイミング		たっぷり中級 19:00～20:00 （犬塚）
			ストレッチ 19:30～20:00		からだほぐし 19:30～20:00							成人水泳 19:30～20:00 （植村）
20:00		たっぷり上級 20:00～21:00 （犬塚）										

成人水泳レッスンのお知らせ

7月～9月日程の火曜・土曜で会員外向けの成人水泳レッスンを開講いたします。
こちらのレッスンは現会員の皆さまもご参加いただけるレッスンとなって
おりますのでぜひご参加ください。詳細は右記の通りです。

【火】12：10～12：40
【土】10：10～10：40／19：30～20：00
7月…基礎練習
8月…クロール基礎練習
9月…クロール25m完泳練習