２０２３年　１月～３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												はじめてののんびり 4泳法 10:10～10:40 （荒川）
		水中ウォーキング 10:30～11:00 （中山）		水中ウォーキング 10:30～11:00 （中山）	ストレッチ 10:40～11:00(植村)	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）		水中ウォーキング 10:30～11:00 （中山）		
11:00		クロール＆背泳ぎ 11:10～11:40 （中山）	ストレッチ 11:15～11:45 （國澤）	子供スイミング	ストレッチポール 11:15～11:45(植村)	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
12:00	ストレッチ 12:15～12:45 （中山）					のんびり4泳法 12:00～12:45 （國澤）						たっぷり初級 12:00～13:00 （犬塚）
13:00		水中運動 13:00～13:45 （荒川）		のんびり4泳法 13:00～13:45 （犬塚）		たっぷり初級 13:00～14:00 （荒川）		水中運動 13:00～13:45 （荒川）		のんびり4泳法 13:00～13:45 （荒川）		
14:00		たっぷり初級 14:00～15:00 （犬塚）		たっぷり中級 14:00～15:00 （安達）				たっぷり中級 14:00～15:00 （安達）		たっぷり初級 14:00～15:00 （國澤）		子供スイミング
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00		子供スイミング		子供スイミング		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）
20:00		たっぷり上級 20:00～21:00 （犬塚）										

◆新型コロナウイルス感染防止対策とお願い◆

当クラブも新型コロナウイルスの感染防止対策に努めてまいりますので
会員の皆様にも引き続きご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

・スタジオレッスンは**予約制**となります。
　当日お電話かフロントでご予約ください。
・スタジオへ出入りする際は手指の消毒をお願いします。
・スタジオ内は銀除菌を行っています。