

# プールアクアプログラム

	月	火	水	木	金	土
10:00	流水 マッサージ	流水歩行	アクア エアロ	流水 マッサージ	水中歩行	
10:30				水中体操		
11:00						流水 マッサージ
11:30						
12:00						フローター ストレッチ & ウォーキング
12:30						
13:00						ウォーター シェイプ
13:30				アクア エアロ		
14:00	ボール エクササイズ	アクア エアロ	アクア エアロ		アクア エアロ	流水 マッサージ
14:30	ウォーター シェイプ	流水歩行	ボール 歩行	アクア ミット	水中歩行	
15:00	流水 マッサージ	流水 マッサージ	流水 マッサージ	流水 マッサージ	流水 マッサージ	
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00	ボール エクササイズ	アクア エアロ	アクア エアロ	ウォーター シェイプ	流水歩行	ボール エクササイズ
21:30		流水 マッサージ	水中美容 体操	ボール 歩行	流水 マッサージ	
22:00						