

# アクアプログラム 5/7 (金) ~5/31 (月) まで

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜/祝日		
	新館アクアスパ	本館25mプール	新館アクアスパ	本館25mプール	新館アクアスパ	本館25mプール	新館アクアスパ	本館25mプール	新館アクアスパ	本館25mプール	新館アクアスパ	本館25mプール	新館アクアスパ	本館25mプール	
9:30	営業開始 9:30		営業開始 9:30		営業開始 9:30				営業開始 9:30		営業開始 9:30		営業開始 9:30		9:30
10:00															10:00
10:30	10:30~		10:30~						10:30~		10:30~		10:30~		10:30
10:55	水中エアロ		ファーストエアロ 25						アクティブ ストレッチ25		水中エアロ		4泳法45		10:55
11:00	11:00~		11:00~						11:00~				11:00~		11:00
11:30	アクアストレッチ 25		水中ウォーク		ミットシェイプ25				水中エアロ		アクアシェイプ25		ターン&コンビ		11:30
11:55	11:30~		11:30~		11:30~		11:30~		11:30~		11:30~		11:30~		11:55
12:00	アクアシェイプ25		4泳法		ロングスライマー		ロングJr パタ・背		アクアウォーク25		ロングスライマー		ポイントレッスン		12:00
12:30															12:30
13:00	13:00~		13:00~		13:00~		13:00~		13:00~		13:00~		13:00~		13:00
13:30	水中エアロ		水中エアロ		水中エアロ		水中エアロ		水中エアロ		脂肪バイバイ		脂肪バイバイ		13:30
13:55	13:30~		13:30~		13:30~		13:30~		13:30~		13:30~		13:30~		13:55
14:00	アクアウォーク25		クロール背泳ぎ		14:00~14:25		ターン&コンビ		水中ウォーク		ファーストエアロ 25		サイコロ ロングスライマー		14:00
14:25	ツールシェイプ25		ロングスライマー		アクアシェイプ25		初めてミドル45		パンチ&キック25		平泳ぎパタライ		初めてミドル45		14:25
14:45													ランダム4泳法		14:45
15:00															15:00
16:00	16:00~17:00 閉館		※ご利用時間 16:00まで		16:00~17:00 閉館		※ご利用時間 16:00まで		16:00~17:00 閉館		※ご利用時間 16:00まで		閉館		16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00													※ご利用時間 17:30まで		19:00
19:30	19:30~19:55		19:30~		19:30~		19:30~		19:30~		19:30~		19:30~		19:30
19:55	アクアシェイプ25		ミットアクア25		アクアウォーク25		アクアウォーク25		パンチ&キック25		閉館		閉館		19:55
20:00	閉館		アクアジョギング 25		閉館		アクアシェイプ25		閉館		閉館		閉館		20:00
20:25											18:00 閉館		18:00 閉館		20:25
21:00	※ご利用時間 21:00まで		※ご利用時間 21:00まで		※ご利用時間 21:00まで		※ご利用時間 21:00まで		※ご利用時間 21:00まで		18:00 閉館		18:00 閉館		21:00
21:30	21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館		21:30

休館日

※レッスンは休講になる場合がございます。その場合は、事前にお知らせいたします。  
 ※プログラムにご参加の際は、ソーシャルディスタンス(人との距離)を空けていただきますようよろしくお願いいたします。

泳法プログラム (レベル)			
初級	中級	上級	

フィットネスプログラム (強度)				
★	★★	★★★	★★★★	★★★★★

※初級レベルはどなたでもお入りいただけます。