

# アクアプログラム 7/2 (金) ~ 7/30 (金) 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~	10:30~10:55	10:30~					10:30~10:55	10:30~				10:30~	10:30
10:55	11:00~11:25	水中エアロ	ミットアクア25	浮き棒ウォーク	めだかの学校				アクティブストレッチ25	水中エアロ				4泳法45	10:55
11:00	ウォーク&ストレッチ25	水中ウォーク	アクアシェイプ25	中級3泳法	定員7名				サーキットトレーニング25	4泳法					11:00
11:30	11:30~11:55		11:30~11:45	浮き棒リラックス15		11:35~12:00			11:30~11:45					11:30~11:55	11:30
11:55		4泳法			ロングJr	ウォーク&ジョギング25			浮き棒リラックス15	みんなでロング	初級チョイス			アクアウォーク25	11:55
12:00					ロングスイマー							12:00~12:25			12:00
12:30												ランダムシェイプ25			12:30
13:00		13:00~													13:00
13:30	13:35~14:00	水中エアロ				13:35~14:00			13:35~14:00	13:00~					13:30
14:00	14:05~14:30				ターン&コンビ	かんベキクロール			14:05~14:30	シェイプ&ジョギング					14:00
14:30	ツールシェイプ25	ロングスイマー	クロール背泳ぎ		ファーストエアロ25				14:05~14:30	充実ロングスイマー	初めてのミドル45				14:30
14:45					アクアシェイプ25	ミドルスイマー			14:30	アクアシェイプ25	エンジョイスイム				14:45
15:00															15:00
15:30															15:30
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			16:00~17:00 閉館	※ご利用時間 16:00まで					16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
19:30	19:30~		19:30~19:55			19:30~19:55			19:30~19:45						19:30
19:45	ファーストサーキット15		ファーストエアロ25			アクアシェイプ25			肩こりスッキリ15						19:45
19:55	アクアシェイプ25	閉館	20:00~20:15						19:50~20:15						19:55
20:00			パンチ&キック15						ランダムシェイプ25	閉館					20:00
20:15	20:15~20:30														20:15
20:30	浮き棒リラックス15														20:30
21:00															21:00
21:30	※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						21:30
	21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館				21:30 閉館						

休館日

※フィットネスプログラムは参加人数が3名未満の場合、休講になります。ご了承ください。

※レッスンが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

※初級レベルはどなたでもお入りいただけます。

フィットネスプログラム (強度)					
★		★★		★★★	★★★★