

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						11:30~11:45						11:30
11:55			11:55~12:00						11:55~12:00						11:55
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30	13:35~14:00	水中エアロ		13:30~					13:00~						13:30
14:00	14:05~14:30			14:05~14:30					14:05~14:30						14:00
14:30															14:30
14:45															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	19:45		19:45		19:45				19:45						19:45
19:55	19:55		19:55		19:55				19:55						19:55
20:00	20:00		20:00		20:00				20:00						20:00
20:15	20:15		20:15		20:15				20:15						20:15
20:30	20:30		20:30		20:30				20:30						20:30
21:00	21:00		21:00		21:00				21:00						21:00
21:30	21:30		21:30		21:30				21:30						21:30

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お願いいたします。

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。

★	★★	★★★	★★★★
---	----	-----	------