

アクアプログラム 10/1 (金) ~ 10/27 (水) まで

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜/祝日		
	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	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		
10:30	10:30~		10:30~						10:30~				10:30~		
11:00	11:05~11:30	水中ウォーク	11:05~11:30	水中エアロ	11:05~11:30	ラッコの学校	11:05~11:30	健やかアクア25 (肩こり・腰痛)	11:00~	11:05~11:30	水中エアロ			4泳法45	
11:30	11:35~12:00	健やかアクア25	11:35~12:00	水中エアロ	11:35~12:00	中級4泳法	11:35~12:00	健やかアクア25 (肩こり・腰痛)		11:35~12:00	中級4泳法			11:30~11:55	利用コースにつきましては別途案内ポスターでご確認ください
12:00	11:35~12:00	シェイプ&ジョギング25	11:35~12:00	4泳法	11:35~12:00	ロングスイマー	11:35~12:00	アクアシェイプ25		11:35~12:00	みんなでロング	12:00~12:25		11:30~11:55	利用コースにつきましては別途案内ポスターでご確認ください
12:30						ポイントレッスン					初級チョイス				
13:00												アクアフィットネス25	※ご利用時間 12:00まで		※ご利用時間 12:00まで
13:30															
13:30	13:35~14:00	水中エアロ	13:35~14:00	水中エアロ	13:35~14:00	水中エアロ	13:35~14:00	水中エアロ		13:35~14:00	水中ウォーク				
14:00	14:05~14:30	懐メロウォーク25	14:05~14:30	ロングスイマー	14:05~14:30	クロール背泳ぎ	14:05~14:30	引締めアクア25		14:05~14:30	充実ロングスイマー	12:00~12:25			
14:30	14:05~14:30	アクアフィットネス25	14:05~14:30	クロール背泳ぎ	14:05~14:30	ターン&コンビ	14:05~14:30	サイコロロングスイマー		14:05~14:30	初めてのミドル45				
14:45						かんベキクロール		エンジョイスイム			スカールング15				
15:00						ミドルスイマー									
15:30															
16:00	16:00~17:00	閉館	16:00~17:00	閉館	16:00~17:00	閉館	16:00~17:00	閉館		16:00~17:00	閉館				
17:00															
18:00															
19:00															
19:30	19:30~19:55	アクアウォーク25	19:30~19:55	閉館	19:30~19:55	健やかアクア25 (肩こり・腰痛)	19:30~19:55	アクアシェイプ25		19:30~19:55	ウォーク&ジョギング25				
20:00	20:00~20:25	閉館	20:00~20:25	閉館	20:00~20:25	アクアフィットネス25	20:00~20:25	閉館		20:00~20:25	閉館				
20:30	20:00~20:25	ミットシェイプ25	20:00~20:25	閉館	20:00~20:25	アクアフィットネス25	20:00~20:25	閉館		20:00~20:25	閉館				
21:00															
21:30	21:00~21:30	閉館	21:00~21:30	閉館	21:00~21:30	閉館	21:00~21:30	閉館		21:00~21:30	閉館				
	21:00~21:30	閉館	21:00~21:30	閉館	21:00~21:30	閉館	21:00~21:30	閉館		21:00~21:30	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。

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。

★	★★	★★★	★★★★
---	----	-----	------