

# 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	水中エアロ	11:35~12:00	中級4泳法	11:35~12:00	定員7名	11:35~12:00	アクアシェイプ25		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	4泳法	11:35~12:00	ロングスイマー	11:35~12:00	ロングスイマー	11:35~12:00	ロングJr		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		ポイントレッスン					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
13:00	13:00~		13:00~						13:00~					
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	ロングスイマー	14:05~14:30	ターン&コンビ	14:05~14:30	かんベキクロール	14:05~14:30	引き締めアクア25		14:05~14:30	充実ロングスイマー			
14:30	14:05~14:30	アクアフィットネス25	14:05~14:30	アクアジョギング25	14:05~14:30	ミドルスイマー	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											スカールン15			
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 閉館	※ご利用時間 16:00まで			閉館
17:00														
18:00														
19:00														
19:30	19:30~19:55		19:30~19:55		19:30~19:55		19:30~19:55			19:30~19:55				
20:00	20:00~20:25	閉館	20:00~20:25	健やかアクア25 (肩こり・腰痛)	20:00~20:25	閉館	20:00~20:25	閉館		20:00~20:25	閉館			
20:30	20:00~20:25		20:00~20:25	アクアフィットネス25	20:00~20:25		20:00~20:25			20:00~20:25				
21:00														
21:30	21:00~21:30	※ご利用時間 21:00まで	21:00~21:30	※ご利用時間 21:00まで	21:00~21:30	※ご利用時間 21:00まで	21:00~21:30	※ご利用時間 21:00まで		21:00~21:30	※ご利用時間 21:00まで			
	21:30	閉館	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)				
★	★★	★★★	★★★★	★★★★★