

アクアプログラム 2/1 (水) ~ 2/28 (火) 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2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5m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	10:00~10:25 アクアウォーク25														10:00
10:30	10:30~10:55 アクアシェイプ25		10:30~10:55 ウォーク&ジョギング25		10:30~ かえるの学校 定員7名		10:30~10:55 シェイプ&ジョギング25		10:30~10:55 健やかアクア25				10:30~		10:30
11:00	11:00~ シェイプ&ジョギング		11:00~11:25 浮き棒フィットネス25				11:00~ 浮き棒ウォーク25		11:00~ アクアジョギング25		11:00~ みんなでロング		11:00~11:25 ミットシェイプ25		11:00
11:30	11:30~ 水慣れポイントレッスン										11:30~ 中級クロール		11:30~11:55 週替わりプログラム		11:30
11:45			4泳法		4泳法		4泳法		4泳法				※ご利用時間 12:00まで		12:00
12:00	息継ぎロールで25mの半分を泳げない方、スイミング(泳ぐ事)を始める、始めた方対象 定員:3名 予約制 水慣れ、息継ぎ等呼吸付ロールのレッスン		ロングスイマー		ロングスイマー		ロングスイマー		ロングスイマー		ポイントレッスン		※ご利用時間 12:00まで		12:30
12:30															13:00
13:00	13:00~ 水中エアロ		13:00~ 水中エアロ		13:00~ 水中エアロ		13:00~ 水中エアロ		13:00~ 水中エアロ						13:30
13:30			4泳法		4泳法		4泳法		4泳法						14:00
14:00	14:05~14:30 アクアフィットネス25		14:05~14:30 アクアウォーク25		14:05~14:30 アクアウォーク25		14:05~14:30 アクアウォーク25		14:05~14:30 ウエストシェイプ25						14:15
14:15	14:35~15:00 引き締めウォーク25		14:35~15:00 健やかアクア25		14:35~15:00 健やかアクア25		14:35~15:00 アクアジョギング25		14:35~15:00 アクアジョギング25						14:30
14:30															15:00
15:00															15:30
15:30															16:00
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		16:00~17:00 閉館		16:00 閉館		17:00
17:00															18:00
18:00															19:00
19:00			19:05~19:30 ファーストエアロ25		19:05~19:30 ファーストエアロ25		19:05~19:30 ファーストエアロ25		19:05~19:30 パンチ&キック25		19:05~19:30 パンチ&キック25		※ご利用時間 17:30まで		19:30
19:30	19:35~20:00 アクアシェイプ25						19:30~19:55 ミットジョギング25						※ご利用時間 17:30まで		19:55
19:55													18:00 閉館		20:00
20:00													18:00 閉館		20:15
20:15															20:30
20:30															21:00
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		※ご利用時間 21:00まで		※ご利用時間 21:00まで		21:30
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		

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、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。

※火曜日、金曜日のアクアジムプールのご利用は、19:00までとさせていただきます。ご理解の程、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)				
★	★★	★★★	★★★★	★★★★★