

アクアプログラム 11/1 (金) ~11/30 (土) 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	
9:30														9:30
10:00	10:00~ アクア ジョギング25		10:00~ ミットシェイプ 25		10:00~ 肩こりすっきり 25			10:00~10:15 岩盤ストレッチ15	岩盤浴室内で行います。 定員10名。 フロントにて事前予約 をお願いします。					10:00
10:30	10:30~ 腰痛らくらく 25		10:30~ 脂肪パイパイ		10:30~ アクアシェイプ 25									10:30~
11:00		11:00~ ミドル スイマー 60												11:00
11:30		4泳法												11:30
11:45		ポイント レッスン												11:45
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00														13:00
13:30														13:30
14:00														14:00
14:15														14:15
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00

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。また、レッスンが休講になる場合、事前にお知らせいたします。
 ※岩盤ストレッチ中は、ご予約された方のみのお入室となります。予めご了承ください。

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)				
★	★★	★★★	★★★★	★★★★★