

アクアプログラム 6/1（火）～6/28（月）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							
	営業開始 9：30		営業開始 9：30		営業開始 9：30		休館日		営業開始 9：30		営業開始 9：30		営業開始 9：30								
9:30																	9:30				
10:00																	10:00				
10:30	10:30～		10：30～								10：30～				10：30～		10:30				
10:55 11:00	11：00～	水中エアロ	アクティブ ストレッチ25								ファーストエアロ 25		水中エアロ		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		4泳法45		10:55 11:00		
11:30	ウォーク& ストレッチ25	水中ウォーク	アクアシェイプ25								ミットシェイプ25		ターン& コンビ				4泳法		11:15		
11:30	アクアシェイプ25		4泳法		11：30～11:45 浮き棒プログラム15				11:30～		めだか の 学校								11:30		
11:55 12:00					11:30～				めだか の 学校 定員5名 事前申込 必要		11：30～		水中エアロ				11:30～11:55 アクアウォーク25		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		11:45
12:30					ロング スイマー				ロングJr 平・クロ		ロング スイマー		ポイント レッスン						※ご利用時間 12：00まで		11:55 12:00
13:00	13：00～				13：00～						13：00～								12:30		
13:30	13：30～		水中エアロ		水中エアロ				水中エアロ		13：30～		脂肪バイバイ						13:00		
13:55 14:00	アクアウォーク25		ロング スイマー		中級 クロール				14:00～14:25 アクアシェイプ25		初めてミドル45		アクアジョギング 25		サイコロ ロング スイマー		中級 平・パタ		13:30		
14:25 14:30	ツールシェイプ25												ランダム 4泳法						13:55 14:00		
14:45																			14:25 14:30		
15:00																			14:45		
15:30																			15:00		
16:00																			15:30		
17:00 18:00 19:00	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		閉館		閉館		16:00		
19:30	19:30～ アクティブストレッチ 15				19:30～ ファーストエアロ 25						19:30～19：55 アクアシェイプ25										17:00 18:00 19:00
19:55 20:00	アクアシェイプ25				アクアジョギング 25																19:30
20:15 20:25 20:30	20：15～20：30 浮き棒プログラム15																		19:55 20:00 20:05		
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										20:25 20:30		
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		18：00 閉館		18：00 閉館		21:00				

※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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★