

アクアプログラム 8/1 (日) ~ 8/31 (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	本館2.5mプール	新館アクアスパ	本館2.5mプール	新館アクアスパ	本館2.5mプール	新館アクアスパ	本館2.5mプール	新館アクアスパ	本館2.5mプール	新館アクアスパ	本館2.5mプール	新館アクアスパ	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	
10:30		10:30~	10:30~10:55	10:30~						10:30~				10:30~
11:00	11:05~11:30	水中ウォーク	ファーストエアロ25	シェイプ&ジョギング	めだかの学校				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	水中エアロ	ミットシェイプ25	中級3泳法	定員7名			11:35~12:00	アクアウォーク25	4泳法			11:30~11:55
12:00		アクアシェイプ25	4泳法	腰痛らくらく15	ロングスイマー	ロングJr			12:00~12:25	アクアジョギング25	みんなでロング	初級チョイス		12:00~12:25
13:00					ポイントレッスン									
13:30		13:00~								13:00~				
13:30	13:35~14:00	水中エアロ							13:35~14:00	水中エアロ				
14:00	14:05~14:30	懐メロウォーク25	ロングスイマー	クロール背泳ぎ	ターン&コンビ	かんベキクロール			14:05~14:30	ウォーク&ストレッチ25	充実ロングスイマー	初めてのミドル45		
14:30		アクアフィットネス25		浮き棒ウォーク&シェイプ25	ミドルスイマー				14:30	ミットシェイプ25		スカーリング15		
15:00														
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				
17:00														
18:00														
19:00														
19:30	19:30~19:45	アクティブストレッチ15		19:30~19:55	ツールアクア25				19:30~19:55	ファーストエアロ25				
20:00	19:50~20:15	浮き棒ウォーク&シェイプ25	閉館	20:00~20:25	アクアフィットネス25	閉館			20:00~20:15	ウエストシェイプ15	閉館			閉館
21:00														
21:30	※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 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館				21:30 閉館					

休館日

★8/8、9、29は上記の時間帯でプログラムを実施いたします。なお、9(月祝)は塗装工事の為4泳法は休講ならびに2.5mは終日ご利用いただけません。

★8/1、22は特別プログラムとなります。プログラムの時間が変わっておりますので、お間違いのないようよろしくお願いいたします。

- ※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。

★	★★	★★★	★★★★
---	----	-----	------