

# アクアプログラム 9/1 (水) ~ 9/28 (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	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		9:30			
10:00															10:00			
10:30	10:30~		10:30~10:55	10:30~					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	ラッコの学校					11:05~11:30	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		11:00		
11:30	健やかアクア25	水中エアロ	ミットシェイプ25	中級4泳法	定員7名	11:05~11:30	アクアウォーク25	11:00~	水中エアロ	ウォーク&ストレッチ25	中級4泳法			11:30~11:55		11:30		
11:30	11:35~12:00	4泳法	腰痛らくらく15	ロングスイマー	4泳法	11:35~12:00	アクアシェイプ25	ロングJr	ロングJr	11:35~12:00	アクアジョギング25	みんなでロング	初級チヨイス	12:00~12:25	アクアウォーク25	11:30		
12:00													アクアフィットネス25		※ご利用時間 12:00まで		12:00	
12:30																	12:30	
13:00	13:00~								13:00~								13:00	
13:30	13:35~14:00	水中エアロ			13:00~				13:00~								13:30	
14:00	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	かんベきクロール	13:35~14:00	ファーストエアロ25	サイコロロングスイマー	中級4泳法	13:35~14:00	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					14:00
14:30	14:05~14:30	アクアフィットネス25			14:05~14:30		シェイプ&ジョギング25		エンジョイスイム	14:05~14:30		ミットシェイプ25		スカールン15				14:30
14:45																	14:45	
15:00																	15:00	
15:30																	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		閉館		閉館		16:00	
17:00																	17:00	
18:00																	18:00	
19:00													※ご利用時間 17:30まで		※ご利用時間 17:30まで		19:00	
19:30	19:30~19:55	アクティブストレッチ25			19:30~19:55		ファーストエアロ25				19:30~19:55		アクアウォーク25				19:30	
20:00	20:00~20:25	閉館			20:00~20:25		閉館				20:00~20:25		アクアフィットネス25		閉館		20:00	
20:25	20:30	浮き棒ウォーク&シェイプ25			20:30		引き締めアクア25								18:00 閉館		20:25	
21:00															18:00 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						21:30	
	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)					
★		★★		★★★	★★★★