

アクアプログラム 11/1（月）～11/30（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25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	本館25mプール	新館アクアスパ館	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	10：35～11：00			10：30～						10：30～				10：30～	10:30
	アクアシェイプ25			水中エアロ	ラッコの学校					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	11：05～11：30	11:00～	11：05～11：30	中級4泳法	定員7名	11：05～11：30			11：05～11：30	11:00～					11:00
	健やかアクア25	水中エアロ	懐メロウォーク25			健やかアクア25 (肩こり・腰痛)			アクアウォーク25	中級4泳法					
11:30			11：35～12：00	4泳法		11：35～12：00			11：35～12：00				11:30～11:55	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	11:30
		4泳法	シェイプ&ジョギング25	ロングスイマー	4泳法	アクアフィットネス25			アクアジョギング25	みんなでロング	初級チョイス		アクアウォーク25		
12:00												12：00～12：25			12:00
												アクアフィットネス25	※ご利用時間12：00まで	※ご利用時間12：00まで	
12:30															12:30
13:00		13：00～		13：00～											13:00
		水中エアロ		水中エアロ											
13:30						13：35～14：00			13：35～14：00						13:30
						引き締めアクア25									
14:00	14:05～14：30	ロングスイマー	クロール背泳ぎ	14:05～14：30	初級チョイス	かんべきクロール			14:05～14：30	サイコロロングスイマー	中級4泳法				14:00
	アクアフィットネス25			ミットシェイプ25		ミドルスイマー			14：05～14：30		エンジョイスイム				
14:30									アクアシェイプ25	充実ロングスイマー	みんなでミドル				14:30
14:45															14:45
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															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		閉館		閉館	
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
19:30	19:30～19：55	閉館	19:30～19：55	閉館	19:30～19：55				19:30～19：55			18：00 閉館		18：00 閉館	19:30
	アクアジョギング25		懐メロウォーク25		アクアシェイプ25				ウォーク&ジョギング25						
20:00			20：00～20：25												20:00
			引き締めアクア25												20:25 20:30
20:25															
20:30															
21:00															21:00
	※ご利用時間21：00まで	閉館	※ご利用時間21：00まで	閉館	※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				21：30 閉館						21:30

※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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★