

アクアプログラム 12/1（水）～12/28（火）まで

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日/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	新館アクアスパ館	本館2.5mプール								
		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							
9:30																	9:30						
10:00																	10:00						
10:30	10：35～11：00			10：35～11：00	10：30～						10：30～					10：30～	10:30						
	アクアシェイプ25			ファーストエアロ25	カエルの学校 定員7名						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		週替わりでプログラム が変わります。貼り出し ポスターにてご確認 ください。	4泳法45							
11:00	11：05～11：30	11:00～		11：05～11：30		11：05～11：30	11:00～														11:00		
	健やかアクア25	水中エアロ		アクア フィットネス25		アクティブ ストレッチ25	水中エアロ																
11:30				11：35～12：00		11：35～12：00					週替わりでプログラム が変わります。貼り出 しポスターにてご確認 ください。	12：00～12：25		※ご利用時間 12：00まで			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		懐メロウォーク25	ロング スイマー	ロングJr	浮き棒ウォーク＆ シェイプ25	ロング スイマー	ロングJr														
12:00					ポイント レッスン													12:00					
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	13：30～	13：35～14：00				13：35～14：00							13:30						
		ロング スイマー	クロール 背泳ぎ	健やかアクア25	ミドル30	ツールウォーク 25	サイコロ ロング スイマー	中級 4泳法	懐メロウォーク25	充実 ロング スイマー	みんなで ミドル						14:00						
14:00	14:05～14：30				14：05～14：30	ポイント レッスン	14：05～14：30	アクアシェイプ25	エンジョイ スイム	14：05～14：30	アクアジョギング 25												
14:30	アクア フィットネス25			ミットシェイプ 25													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			閉館	19:30～19：55	閉館			19:30～19：55	閉館						19:30						
	アクアジョギング 25					20：00～20：25		ミットシェイプ25					ウォーク＆ ジョギング25										
20:00						アクアシェイプ 25														20:00			
20:25																				20:25			
20:30																	20:30						
21:00																	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				※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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★