

アクアプログラム 3/1（火）～3/28（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		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	10：30～10：55				10：30～				10：30～10：55		10：30～10：55		10：30～		10：30～		10:30
	アクアシェイプ25				いるかの学校 定員7名				ファーストエアロ25		アクアウォーク25		水中エアロ		4泳法45		
11:00	11：05～11：30		11:00～		11：00～11：25				11:00～		11：00～11：25				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		11:00
	健やかアクア25		水中エアロ		懐メロウォーク25				シェイプ&ジョギング25		アクアシェイプ25		みんなでロング		11:30～11:55 過替わりプログラム		
11:30			4泳法		アクアシェイプ25				サイコロロングスイマー		11：30～ 初級 チョイス		過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		11:30
12:00									ロングスイマー		ロングJr						
12:30											ポイントレッスン		過替わりプログラム		※ご利用時間12：00まで		12:00
13:00	13：00～				13：00～				13：00～		13：00～						12:30
	水中エアロ				水中エアロ				水中エアロ		水中エアロ						13:00
13:30	13：35～14：00				13：35～14：00				13：35～14：00		13：35～14：00		13：00～				13:30
	アクティブストレッチ25		クロール背泳ぎ		ミドルスイマー				サーキットトレーニング25		アクアウォーク25		充実ロングスイマー		みんなでミドル		
14:00	14：05～14：30		14：05～14：30		14：05～14：30				14：05～14：30		14：05～14：30						14:00
	アクアフィットネス25		アクアジョギング25		アクアジョギング25				アクアウォーク25		アクアシェイプ25						
14:30																	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		閉館		16:00
17:00																	17:00
18:00																	18:00
19:00																	19:00
19:30	19:30～19：55				19:30～19：55				19:30～19：55		19:30～19：55				※ご利用時間17：30まで		19:30
19:45	アクアシェイプ25				ファーストエアロ25				シェイプ&ジョギング25		サーキットトレーニング25				18：00 閉館		19:45
20:00			閉館						閉館				閉館				20:00
20:15															20:15		
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				18：00 閉館				
21:30	21：30 閉館		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。

※レッスンは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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★