

アクアプログラム 4/1（金）～4/27（水）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～		10:30
	アクア フィットネス25				いるかの 学校 定員7名						ファーストエアロ 25				4泳法45		
11:00	11：05～11：30		11：00～11：25		11：00～						11：00～11：25				11：30～11：55		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				11:30～11:55		
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～ みんなで ロング 初級 チョイス		12：00～12：25		11:30～11:55		11:30
12:00															12:00～12:25		
12:30																	12:30
13:00			13：00～		13：00～								13：00～				13:00
			水中エアロ		水中エアロ								水中エアロ				
13:30																	13:30
14:00	14：05～14：30		ロング スイマー		クロール 背泳ぎ				ミドルスイマー		14：05～14：30		充実 ロング スイマー		みんなで ミドル		14:00
	アクア フィットネス25										アクティブ ストレッチ25						
14:30	14：35～15：00				14：35～15：00						14：35～15：00						14:30
14:45	引き締め ウォーク25				アクアシェイプ 25						サーキット トレーニング25						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
19:45	アクアシェイプ 25										ツールウォーク＆ シェイプ25						19:45
20:00			閉館		閉館								閉館				20:00
20:15											18：00 閉館		18：00 閉館		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								
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）				
	★	★★	★★★	★★★★