

アクアプログラム 5/6 (金) ~ 5/31 (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	
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	10:30~10:55			10:30~	10:30~10:55				10:30~10:55	10:30~				10:30~	10:30
	ファーストエアロ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		11:00~11:25	11:00~			11:00~11:25						11:00
	健やかアクア25	水中エアロ	懐メロウォーク25		引き締めウォーク25	水中エアロ			アクアジョギング25	みんなでロング					11:30
11:30			11:30~11:55							11:30~					11:30
		4泳法	アクアシェイプ25	サイコロ ロング スイマー	4泳法					初級 チョイス					
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00		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				水中エアロ					13:30
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	長距離 ロング スイマー	中級 4泳法		14:05~14:30	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				ウォーク& ジョギング25	エンジョイ スイム			ミットシェイプ25						14:30
14:30	14:35~15:00		14:35~15:00		14:35~15:00				14:35~15:00						14:30
14:45	ツールウォーク25		シェイプ& ジョギング25		サーキット トレーニング25				引き締めウォーク 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			16:00~17:00 閉館	※ご利用時間 16:00まで					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
	アクアシェイプ 25				アクアジョギング 25				ウォーク& ジョギング25						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						21:00
21:30	21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館				21:30 閉館						21:30

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)					
★		★★		★★★	★★★★