

アクアプログラム 6/1（水）～6/28（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	10：30～10：55			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			めだかの学校 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		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～	11：00～11：25		11：00～11：25	11:00～					ウォーク&ジョギング25				水中エアロ	11：00～11：25		11:30～11:55	
	健やかアクア25	水中エアロ	懐メロウォーク25								みんなでロング	11：30～ 初級 チョイス	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。	週替わりプログラム	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		
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				ロングスイマー	ロングJr			12：00～12：25						
12:00												ポイントレッスン	週替わりプログラム		※ご利用時間 12：00まで		12:00		
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				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		
14:15	アクアフィットネス25				アクアウォーク25					エンジョイスイム	ミットシェイプ25						14:15		
14:30	14：35～15：00				14：35～15：00						14：35～15：00						14:30		
	引き締めウォーク25				サーキットトレーニング25						アクティブストレッチ25								
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			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		
	シェイプ&ジョギング25				ファーストエアロ25						アクアジョギング25						19:55		
19:55		閉館		閉館		閉館											20:00		
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								
21:30	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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★