アクアプログラム 7/1(金)~7/31(日)まで

	月曜日		火曜日 水曜日		木曜日			+1	土曜日		日曜/祝日			
	/ / / 』 新館アクアスパ館	佳 口 本館25mプール	新館アクアスパ館	匪 ロ 本館25mプール	新館アクアスパ館	圭 ロ 本館25mプール	小りまし 新館アクアスパ館 本館25mプール	対定 0 新館アクアスパ館	佳 口 本館25mプール		性 口 本館25mプール	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	/ †兀 ロ 本館25mプール	_
		1			1		利応アジアスハ応 本応23111ノール		1		1			
9:30	宮葉開始	9:30	宮葉開始	9:30	営業開始	9:30		宮業開始	9:30	宮業開始	9:30	宮業開始	9:30	9:30
10:00]		<u> </u>					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				ファーストエアロ			アクアウォーク25	-kataa					
	25	14:00-	11 : 00- 11 : 05	めだかの 学校	25	11'00-			水中エアロ		利用コースに つきましては	調萃わりでプログラム	4泳法45	
11:00	11:05~11:30	11:00~	11:00~11:25	_ 学校 _		11:00~		11:00~11:25			りさましては 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	1,3,72,10	11:00
	健やかアクア	水中エアロ	懐メロウォーク25	定員7名	引き締めウォーク 25	水中エアロ		アクアジョギング 25			ご確認ください	しポスターにてご確認 ください。		
44:00	25	3.122	11:30~11:55		20				みんなで 11:30 ⁻	週替わりでプログラム		11:30~11:55	利用コースに	11:30
11:30									ロング ニーー	か変わります。貼り出		週替わり	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	アクアシェイプ25	ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー		ロングJr			ターン コン	<u>さ</u> くたさい。		プログラム	ご確認ください	
12:00				サイコロ ロング		コングスイマー				12:00~12:25				12:00
				スイマー					ポイント	週替わり	※ご利用時間 12:00まで		※ご利用時間	
						ポイント レッスン			ポイント レッスン	プログラム	12:00 3 c		12:00まで	
12:30			 		+						-		1	12:30
13:00		13:00~		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
		4泳法				中級								
				ミドルスイマー		長距離 4泳法			ロング みんな	7				
14:00	14:05~14:30	ロング	-	3, 10, 1, 1	14:05~14:30	ロング	休 館	14:05~14:30	ロング みんな	i	-		1	14:00
14:15	アクア				アクアウォーク25	スイマー スイム		アクアシェイプ25						14:15
14:30	フィットネス25		44.05 45.00			714	各中							14:30
14-50	14:35~15:00		14:35~15:00		14:35~15:00			14:35~15:00]			14.30
	ウォーク& ストレッチ25		サーキット トレーニング25		シェイプ& ジョギング25			ウォーク& ジョギング25						
15:00			10 _ 27 20		7347720		├	7377720						15:00
15:30					· 		•	l	 		-			15:30
16:00											BB&b		BBAS	16:00
10.00	16:00~17:00	※ご利用時間	16:00~17:00	※ご利用時間	16:00~17:00	※ご利用時間		16:00~17:00	※ご利用時間		閉館		閉館	1000
	閉館	16:00まで	閉館	16:00まで	閉館	16:00まで		16:00~17:00 閉館	16:00まで					
17:00		-							-		-		+	17:00
18:00										※ご知用は問		※ご利用時間		18:00
19:00			 		 				1	※ご利用時間 17:30まで		※ご利用時間 17:30まで		19:00
19:30	19:30~19:55				19:30~19:55			19:30~19:55						19:30
19.30					ファーストエアロ									15.50
19:55	アクアシェイプ25				25			アクアジョギング 25						19:55
20:00		閉館		閉館		閉館								20:00
20:15		3.60							閉館					20:15
										18:00		18:00		
20:30			<u></u>	1					†	18:00 閉館		18:00 閉館		20:30
21:00														21:00
21.00	※ ご知用性間		※ご知用性問		※ご利用性間			※ 产利用性調						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		1		†					1					21:30
	21:30 閉館		21:30 閉館		21:30 閉館			21:30 閉館						
													-	

- ※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、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。
- ※7月中旬~8月下旬にかけて子どもスクールの短期教室が開催される為、プログラムが変更または休講になる場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

		泳法プ	ログラム(レベル)		フィ						
	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)									
*		**		***		****			