アクアプログラム　7/1（金）～7/31（日）まで

月曜日

新館アクアスパ館：営業開始　9：30

- 10：30～10：55　ファーストエアロ25
- 11：05～11：30　健やかアクア25
- 14：05～14：30　アクアフィットネス25
- 14：35～15：00　ウォーク＆ストレッチ25
- 16：00～17：00　閉館
- 19:30～19：55　アクアシェイプ25
- ※ご利用時間21：00まで
- 21：30　閉館

本館25mプール：営業開始　9：30

- 11:00～　水中エアロ
- 4泳法
- 13：00～　水中エアロ
- ロングスイマー
- 4泳法
- ※ご利用時間16：00まで
- 閉館

火曜日

新館アクアスパ館：営業開始　9：30

- 11：00～11：25　懐メロウォーク25
- 11：30～11：55　アクアシェイプ25
- 14：35～15：00　サーキットトレーニング25
- 16：00～17：00　閉館
- ※ご利用時間21：00まで
- 21：30　閉館

本館25mプール：営業開始　9：30

- 10：30～　めだかの学校　定員7名
- サイコロロングスイマー
- 4泳法
- 13：00～　水中エアロ
- ミドルスイマー
- ※ご利用時間16：00まで
- 閉館

水曜日

新館アクアスパ館：営業開始　9：30

- 10：30～10：55　ファーストエアロ25
- 11：00～11：25　引き締めウォーク25
- 14：05～14：30　アクアウォーク25
- 14：35～15：00　シェイプ＆ジョギング25
- 16：00～17：00　閉館
- 19:30～19：55　ファーストエアロ25
- ※ご利用時間21：00まで
- 21：30　閉館

本館25mプール：営業開始　9：30

- 11:00～　水中エアロ
- ロングスイマー
- ロングJr
- ポイントレッスン
- 13：00～　水中エアロ
- 長距離ロングスイマー
- 中級4泳法
- エンジョイスイム
- ※ご利用時間16：00まで
- 閉館

木曜日

新館アクアスパ館　本館25mプール

休館日

金曜日

新館アクアスパ館：営業開始　9：30

- 10：30～10：55　アクアウォーク25
- 11：00～11：25　アクアジョギング25
- 14：05～14：30　アクアシェイプ25
- 14：35～15：00　ウォーク＆ジョギング25
- 16：00～17：00　閉館
- 19:30～19：55　アクアジョギング25
- ※ご利用時間21：00まで
- 21：30　閉館

本館25mプール：営業開始　9：30

- 10：30～　水中エアロ
- みんなでロング
- 11：30～　ターン＆コンビ
- ポイントレッスン
- 13：00～　水中エアロ
- ロングスイマー
- みんなでミドル
- ※ご利用時間16：00まで
- 閉館

土曜日

新館アクアスパ館：営業開始　9：30

- 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。
- 12：00～12：25　週替わりプログラム
- ※ご利用時間17：30まで
- 18：00　閉館

本館25mプール：営業開始　9：30

- 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
- ※ご利用時間12：00まで
- 閉館

日曜/祝日

新館アクアスパ館：営業開始　9：30

- 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。
- 11:30～11:55　週替わりプログラム
- ※ご利用時間17：30まで
- 18：00　閉館

本館25mプール：営業開始　9：30

- 10：30～　4泳法45
- 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
- ※ご利用時間12：00まで
- 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）					
	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）							
	★		★★		★★★		★★★★