

アクアプログラム 8/1（月）～8/31（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				営業開始 9：30		営業開始 9：30		営業開始 9：30		
9:30							休館日								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				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				※ご利用時間 別途案内ポスターで ご確認ください		11:00
	健やかアクア25	水中エアロ	懐メロウォーク25		浮き棒 フィットネス25	水中エアロ			アクアジョギング25	みんなで ロング	11：30～ ターン& コンビ			11:30～11:55	11:30
11:30		4泳法	11：30～11：55	サイコロ ロング スイマー	4泳法							12：00～12：25		※ご利用時間 12：00まで	12:00
12:00						ロング スイマー				ポイント レッスン		ファーストエアロ25		※ご利用時間 12：00まで	12:30
12:30															13:00
13:00		13：00～		13：00～		13：00～				13：00～					13:30
		水中エアロ		水中エアロ		水中エアロ				水中エアロ					14:00
13:30		ロング スイマー	4泳法	ミドルスイマー	14：05～14：30	長距離 ロング スイマー			14：05～14：30	ロング スイマー	みんなで ミドル				14:15
14:00	14：05～14：30				アクアウォーク25	中級 4泳法			14：05～14：30						14:30
14:15	アクア フィットネス25				14：35～15：00	エンジョイ スイム			アクアシェイプ25						15:00
14:30	14：35～15：00		14：35～15：00		14：35～15：00				14：35～15：00						15:30
	ウォーク& ジョギング25		ミットシェイプ25		アクアジョギング25				浮き棒ウォーク25						16:00
15:00															16:30
15:30															17:00
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					18:00
17:00															19:00
18:00															19:30
19:00															19:55
19:30	19:30～19：55		19:30～19：55		19:30～19：55				19:30～19：55						20:00
19:55	アクアジョギング25		ファーストエアロ25		ミットシェイプ25				ウォーク& ジョギング25						20:15
20:00		閉館		閉館		閉館				閉館					20:30
20:15												18：00 閉館			21:00
20:30															21:30
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						

※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。

※8月下旬まで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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★