

アクアプログラム 9/2（金）～9/30（金）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	10：00～10：25																10:00			
	肩こりすっきり 25																			
10:30	10：30～10：55				10：30～						10：30～10：55						10:30			
	ファーストエアロ 25				らっこの 学校 定員7名						ファーストエアロ 25				10：30～					
11:00	11:00～		11：00～11：25		らっこの 学校 定員7名				11:00～		11：00～11：25				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。 11:30～11:55	4泳法45		
	水中エアロ		アクアシェイプ25						ウォーク& ジョギング25		水中エアロ									
11:30			11：30～11：55		サイコロ ロング スイマー						みんな で ロング		11：30～						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	
	4泳法		引き締めウォーク 25						ロング スイマー		ロングJr		ターン&コ ンビ					12：00～12：25		
12:00											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		※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～							13:30		
	水中エアロ				水中エアロ						水中エアロ							14:00		
13:30																		14:15		
	13:00～				13:00～						13:00～							14:30		
14:00	14：05～14：30		ロング スイマー		ミドルスイマー				14：05～14：30		14：05～14：30		ロング スイマー		みんな で ミドル			15:00		
14:15	アクア フィットネス25								アクアウォーク25		長距離 ロング スイマー							15:30		
14:30	14：35～15：00				14：35～15：00				14:35～15：00		アクティブ ストレッチ25							16:00		
	ツールウォーク25				ミットシェイプ 25				アクアジョギング 25									17:00		
15:00																		18:00		
																		19:00		
15:30																		19:30		
																		19:55		
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		閉館		閉館	20:00		
17:00																		20:15		
18:00																		20:30		
19:00					19:05～19：30 浮き棒 フィットネス25										※ご利用時間 17：30まで		※ご利用時間 17：30まで	21:00		
											19:30～19：55 ファーストエアロ 25							21:30		
19:30	19:35～20：00 アクアジョギング 25		閉館		閉館				閉館		ウォーク& ジョギング25				18：00 閉館		18：00 閉館			
19:55																				
20:00																				
20:15																				
20:30																				
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											
21:30	21：30 閉館		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。

※火曜日のアクアジムプールのご利用は、19：00までとさせていただきます。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）							
	★		★★		★★★		★★★★