

アクアプログラム 10/1 (土) ~ 10/28 (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				営業開始 9:30		営業開始 9:30		営業開始 9:30	
9:30														
10:00	10:00~10:25 ウォーク&ストレッチ25													
10:30	10:30~10:55 ファーストエアロ25				10:30~ らっこの学校 定員7名		10:30~10:55 ファーストエアロ25		10:30~10:55 アクアウォーク25		10:30~ 水中エアロ		10:30~	
11:00	11:00~ 水中エアロ		11:00~11:25 アクアシェイプ25		11:00~11:25 ツール ジョギング25		11:00~ 水中エアロ		11:00~11:25 アクアジョギング25		11:30~ みんなで ロング		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		11:30~11:55 ウォーク& ジョギング25		サイコロ ロング スイマー		4泳法		11:30~ ターン& コンビ		12:00~12:25 ファーストエアロ 25		11:30~11:55 週替わり プログラム	
12:00							ロング スイマー		ポイント レッスン		※ご利用時間 12:00まで		※ご利用時間 12:00まで	
12:30														
13:00	13:00~ 水中エアロ				13:00~ 水中エアロ		13:00~ 水中エアロ		13:00~ 水中エアロ					
13:30	ロング スイマー		4泳法		ミドルスイマー		長距離 ロング スイマー		中級 4泳法					
14:00	14:05~14:30 アクア フィットネス25				14:05~14:30 アクアウォーク25		14:05~14:30 アクアウォーク25		14:05~14:30 アクアシェイプ25		14:05~14:30 ロング スイマー		みんなで ミドル	
14:15	14:35~15:00 ウォーク& ジョギング25		14:35~15:00 ミットシェイプ 25		14:35~15:00 アクアシェイプ25		14:35~15:00 アクアシェイプ25		14:35~15:00 引き締め ウォーク25					
14:30														
15:00														
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		閉館	
17:00														
18:00														
19:00			19:05~19:30 ツール ジョギング25								※ご利用時間 17:30まで		※ご利用時間 17:30まで	
19:30	19:35~20:00 アクアジョギング 25				19:30~19:55 サーキット トレーニング25				19:30~19:55 アクアウォーク25					
19:55														
20:00	閉館		閉館		閉館		閉館		閉館		18:00 閉館		18:00 閉館	
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		※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					

休館日

※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)					
★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	