

アクアプログラム 11/1（火）～11/28（月）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2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5mプール	新館アクアスパ館	本館2.5m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															9:30
10:00	10:00～10:25														10:00
	浮き棒ウォーク25														
10:30	10:30～10:55		10:30～10:55		10:30～		10:30～10:55		10:30～10:55		10:30～				10:30
	ファーストエアロ25		アクアシェイプ25		らっこの学校 定員7名		アクティブ ストレッチ25		アクアウォーク25		水中エアロ				
11:00			11:00～11:25				11:00～11:25		11:00～11:25						11:00
			懐メロウォーク25				ミット シェイプ25		アクアジョギング25		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											11:30～		11:30～11:55		11:30
											中級 クロール		遇替わり プログラム		
12:00											12:00～12:25				12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30															13:30
14:00	14:05～14:30						14:05～14:30		14:05～14:30						14:00
14:15															14:15
14:30	14:35～15:00		14:35～15:00				14:35～15:00		14:35～15:00						14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
17:00	16:00～17:00 閉館		16:00～17:00 閉館		16:00～17:00 閉館		16:00～17:00 閉館		16:00～17:00 閉館						17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
19:30			19:05～19:30						19:05～19:30						19:30
19:55															19:55
20:00															20:00
20:15															20:15
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30															21:30

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、金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）				
	★	★★	★★★	★★★★