

アクアプログラム 12/2（金）～12/28（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	
		ウォーク&ジョギング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		かえるの学校 定員7名		アクティブ ストレッチ25		シェイプ&ジョギング25				4泳法45			
11:00		11:00～		11：00～11：25				11：00～11：25		11:00～		11：00～11：25				11:00	
		シェイプ&ジョギング		引き締めウォーク25				浮き棒 フィットネス25		水中エアロ		ミット シェイプ25				11:30	
11:30						サイコロ		4泳法				みんな で ロング		※ご利用時間 12：00まで		11:30	
11:45		水慣れ ポイント レッスン				ロング スイマー				ロングJr		中級 クロール				11:45	
12:00										ポイント レッスン						12:00	
		息継ぎクローで25mの半分を泳げない方・ スイミング(泳ぐ事)を始める,始めた方対象 定員:3名 予約制 水慣れ,息継ぎ等 呼吸付クローのレッスン															
12:30														12:30			
13:00		13：00～		13：00～		13：00～		13：00～		13：00～						13:00	
		水中エアロ		水中エアロ		水中エアロ		水中エアロ		水中エアロ							
13:30																13:30	
		14：05～14：30				ミドル スイマー		ポイント レッスン		14：05～14：30		みんな で ミドル				14:00	
14:00		ロング スイマー								長距離 ロング スイマー		中級 4泳法				14:05	
14:15		アクア フィットネス25						アクアウォーク25		エンジョイ スイム						14:15	
14:30		14：35～15：00		14：35～15：00				14：35～15：00								14:30	
		ツールウォーク& ジョギング25		健やかアクア 25				アクアジョギング 25				ポイント レッスン				15:00	
15:00																15:30	
15:30																16:00	
16:00		16：00～17：00 閉館		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		17:00	
17:00																18:00	
18:00				19:05～19：30						19:05～19：30				※ご利用時間 17：30まで		19:00	
19:00				ツールウォーク& ジョギング25						アクアウォーク25							
19:30		19:35～20：00						19:30～19：55								19:30	
19:55		アクアシェイプ25						ミット シェイプ25								19:55	
20:00						閉館						閉館				20:00	
20:15														18：00 閉館		20:15	
20:30																20:30	
21:00																21:00	
		※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						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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★