

アクアプログラム 1/6（金）～1/31（火）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															9:30
10:00	10:00～10:25 アクティブ ストレッチ25														10:00
10:30	10:30～10:55 アクアシェイプ25		10:30～10:55 シェイプ& ジョギング25		10:30～ かえるの 学校 定員7名		10:30～10:55 ウォーク& シェイプ25		10:30～10:55 健やかアクア 25				10:30～ 4泳法45		10:30
11:00	11:00～ シェイプ& ジョギング		11:00～11:25 ミットウォーク 25		11:00～ ツールジョギング 25		11:00～ 水中エアロ		11:00～ ウエストシェイプ 25		11:00～11:25 ミットシェイプ 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		11:00
11:30	11:30～ 水慣れ ポイント レッスン				11:30～ サイコロ ロング スイマー		11:30～ ロング スイマー		11:30～ みんなで ロング		11:30～ 中級 クロール		11:30～11:55 週替わり プログラム		11:30
11:45					4泳法		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												※ご利用時間 12:00まで		12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30	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
14:00	14:05～14:30 アクア フィットネス25		14:35～15:00 健やかアクア 25		14:05～14:30 アクアウォーク25		14:05～14:30 アクアジョギング 25		14:05～14:30 パンチ&キック 25						14:00
14:15	14:35～15:00 ウォーク& ジョギング25				14:35～15:00 アクアジョギング 25				14:35～15:00 アクアジョギング 25						14:15
14:30															14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00	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		16:00～17:00 閉館		16:00～17:00 閉館		16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00															19:00
19:30	19:35～20:00 アクアシェイプ25		19:05～19:30 パンチ&キック 25		19:30～19:55 ウォーク& シェイプ25				19:05～19:30 ウエストシェイプ 25				17:30～18:00 閉館		19:30
19:55															19:55
20:00															20:00
20:15															20:15
20:30															20:30
21:00															21:00
21:30	21:00～21:30 閉館		21:00～21:30 閉館		21:00～21:30 閉館		21:00～21:30 閉館		21:00～21:30 閉館		21:00～21:30 閉館		21:00～21:30 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

フィットネスプログラム（強度）				
	★	★★	★★★	★★★★

※初級レベルはどなたでもお入りいただけます。