

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		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
	アクティブ ストレッチ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
	アクアシェイプ25		シェイプ& ジョギング25		かえるの 学校 定員7名				ウォーク& シェイプ25		健やかアクア 25				4泳法45		
11:00			11：00～11：25						11：00～11：25		11:00～		11：00～11：25				11:00～
			ミットウォーク 25		ツールジョギング 25				水中エアロ		ウエストシェイプ 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 週替わり プログラム		
11:45					サイコロ ロング スイマー				4泳法				中級 クロール				※ご利用時間 12：00まで
12:00													閉館				
	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		
12:30																	
			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																	
14:00	14：05～14：30		ロング スイマー		4泳法		ミドル スイマー		14：05～14：30		長距離 ロング スイマー		中級 4泳法				
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						
14:30	14：35～15：00				14：35～15：00				14：35～15：00								
	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																	
15:30																	
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												
					パンチ&キック 25												
19:30	19:35～20：00								19:30～19：55								
	アクアシェイプ25								ウォーク& シェイプ25								
19:55			閉館				閉館										
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		18：00 閉館		18：00 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、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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★