

アクアプログラム 3/1（水）～3/28（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&ストレッチ25														
10:30	10：30～10：55		10：30～10：55		10：30～10：55				10：30～10：55						10:30
	アクアシェイプ25		アクティブストレッチ25		ウエストシェイプ25				健やかアクア25						
11:00	11:00～		11：00～11：25		11：00～11：25		11:00～		11:00～		11：00～11：25		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
	4泳法		ツールジョギング25		いるかの学校 定員7名		引き締めウォーク25		アクアシェイプ25		みんなでロング		ミットシェイプ25		11:30
11:30											11:30～				
11:45	水慣れポイントレッスン				4泳法						4泳法				
12:00					ロングスイマー								11:30～11:55		12:00
	息継ぎロールで25mの半分の泳げない方・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 呼吸付ロールのレッスン						ロングスイマー						週替わりプログラム		
12:30											※ご利用時間 12：00まで				
													※ご利用時間 12：00まで		
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						
13:30															13:30
	ロングスイマー				ミドルスイマー				14:05～14:30		ロングスイマー				14:00
14:00	14：05～14：30		14：05～14：30		14：05～14：30				14:05～14:30						14:15
	アクアフィットネス25								引き締めアクア25						14:30
14:15															
14:30	14：35～15：00		14：35～15：00		14：35～15：00										15:00
	ツールウォーク25														
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						18:00
17:00															19:00
18:00															
19:00	19:05～19：30		19:05～19：30		19:05～19：30				19:05～19：30						19:30
	3/13,3/27のみ実施 アクアウォーク25				週替わりプログラム				週替わりプログラム						19:55
19:30	19：35～20：00														20:00
	アクアシェイプ25														20:15
20:00															20:30
20:15															
20:30															21:00
21:00															
	※ご利用時間 21：00まで														21:30
21:30	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。

※アクアジムプールの泳げる時間は、月火水金は17：20～19：00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。

※3月下旬～4月上旬にかけて子どもスクールの短期教室開催に伴い、特別プログラムとなります。ご理解ご協力の程、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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★