

アクアプログラム 4/1（土）～4/26（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
	アクティブ 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～				10:30
	ウエストシェイプ 25		浮き棒アクア 25		パンチ&キック 25				健やかアクア 25		水中エアロ				
11:00	11:00～		11:00～11:25		11:00～11:25		11:00～		11:00～11:25		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 水慣れ ポイント レッスン		アクアシェイプ 25		いるかの 学校 定員7名		肩こり・腰痛 予防アクア25		浮き棒 フィットネス25		みんなで ロング		ミットシェイプ 25		
11:30											11:30～				11:30
11:45											4泳法				
12:00															12:00
	息継ぎクローで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 呼吸付クローのレッスン														
12:30															12:30
13:00	13：00～				13：00～		13：00～								13:00
	水中エアロ				水中エアロ				13:00～		水中エアロ				
13:30			週替わりでプログラム が変わります。貼り出 しポスターにてご確認 ください。												13:30
14:00	14：05～14：30		14：05～14：30		14：05～14：30		14：05～14：30		14：05～14：30						14:00
14:15	アクア フィットネス25				週替わり プログラム				ミットシェイプ 25		ロング スイマー				14:15
14:30	14：35～15：00		14：35～15：00		14：35～15：00										14:30
	ウォーク& ストレッチ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	16：00～17：00 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	19:05～19：30		19:05～19：30		19:05～19：30		19:05～19：30		19:05～19：30						18:00
19:00	アクアウォーク25		アクアジョギング 25		週替わり プログラム				週替わり プログラム						19:00
19:30					週替わりでプログラム が変わります。貼り出 しポスターにてご確認 ください。				週替わりでプログラム が変わります。貼り出 しポスターにてご確認 ください。						19:30
20:00															19:55
20:15															20:00
20:30															20:15
21:00															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				※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

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。

※4月上旬は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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★