

アクアプログラム 5/5 (金祝) ~ 5/31 (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
9:30	営業開始 9:30													
10:00	10:00~10:25 体幹 トレーニング25													
10:30	10:30~10:55 ファースト ステップ25		10:30~10:55 肩こり・腰痛 予防アクア25		10:30~10:55 アクアシェイプ 25		10:30~10:55 アクアシェイプ 25		10:30~10:55 健やかアクア 25		10:30~10:55 水中エアロ		10:30~10:55 4泳法45	
11:00	11:00~ 水慣れ ポイント レッスン 45		11:00~11:25 アクアジョギング 25		11:00~11:25 いるかの 学校 定員7名		11:00~11:25 浮き棒ウォーク 25		11:00~11:25 水中エアロ		11:00~11:25 シェイプ& ジョギング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	
11:30	11:30~ ミドル スイマー								11:30~ みんな で ロング		11:30~ 4泳法		11:30~11:55 アクアシェイプ 25	
11:45					11:45~ ロング スイマー		11:45~ 4泳法		11:45~ ロング スイマー		11:45~ ポイント レッスン		11:45~ 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	
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														
13:00	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		13:00~ 流水シェイプ25		13:00~ 流水シェイプ25		13:00~ 閉館	
13:30	13:30~ ロング スイマー		13:30~ 4泳法		13:30~ ミドルスイマー		13:30~ 中級 4泳法		13:30~ ロング スイマー		13:30~ ミドル スイマー		13:30~ 閉館	
14:00	14:05~14:30 アクア フィットネス25		14:05~14:30 アクア フィットネス25		14:05~14:30 アクア フィットネス25		14:05~14:30 アクア フィットネス25		14:05~14:30 ウォーク& ジョギング25		14:05~14:30 ウォーク& ジョギング25		14:05~14:30 閉館	
14:15	14:35~15:00 週替わり プログラム		14:35~15:00 アクアシェイプ 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		14:35~15:00 週替わり プログラム		14:35~15:00 ポイント レッスン		14:35~15:00 閉館	
14:30	14:35~15:00 週替わり プログラム		14:35~15:00 アクアシェイプ 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		14:35~15:00 週替わり プログラム		14:35~15:00 ポイント レッスン		14:35~15:00 閉館	
15:00	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。													
15:30	※ご利用時間 15:30まで		※ご利用時間 15:30まで		※ご利用時間 15:30まで		※ご利用時間 15:30まで		※ご利用時間 15:30まで		※ご利用時間 15:30まで		閉館	
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	
17:00														
18:00														
19:00	19:05~19:30 アクアウォーク 25		19:05~19:30 アクアジョギング 25		19:05~19:30 週替わり プログラム		19:05~19:30 週替わり プログラム		19:05~19:30 ウォーク& ジョギング25		19:05~19:30 ウォーク& ジョギング25		19:05~19:30 ※ご利用時間 17:30まで	
19:30	19:05~19:30 アクアウォーク 25		19:05~19:30 アクアジョギング 25		19:05~19:30 週替わり プログラム		19:05~19:30 週替わり プログラム		19:05~19:30 ウォーク& ジョギング25		19:05~19:30 ウォーク& ジョギング25		19:05~19:30 ※ご利用時間 17:30まで	
20:00	閉館													
20:15														
20:30														
21:00	※ご利用時間 20:30まで		※ご利用時間 20:30まで		※ご利用時間 20:30まで		※ご利用時間 20:30まで		※ご利用時間 20:30まで		※ご利用時間 20:30まで		18:00 閉館	
21:00	21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		21:00 閉館		18:00 閉館	

休館日

※5月より営業時間ならびに施設利用時間が変わっています。お間違いないようお願いいたします。

※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。

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)				
★	★★	★★★	★★★★	★★★★★