

アクアプログラム 6/2（金）～6/28（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		
	肩こり・腰痛 予防アクア25																		
10:30	10：30～10：55				10：30～10：55		10：30～		10：30～10：55						10：30～		10:30		
	アクアシェイプ 25				体幹 トレーニング25		ロングJr		ファースト ステップ25						4泳法45				
11:00			11:00～		11：00～11：25				11:00～				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		
			ミドル スイマー		4泳法		ウエストシェイプ 25		4泳法		ウォーク& ジョギング25				水中エアロ				
11:30																	11:30～11:55		11:30
11:45			ターン														アクアシェイプ 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
12:00							ロング スイマー		ポイント レッスン									12:00	
12:30																	12:30		
13:00	13：00～		水中エアロ				13：00～		脂肪バイバイ		水中エアロ						13:00		
13:30			4泳法				ミドルスイマー				長距離 ロング スイマー		中級 4泳法				13:30		
14:00	14：05～14：30		ロング スイマー						14：05～14：30		アクアウォーク 25		エンジョイ スイム				14:00		
14:15	アクア フィットネス25																14:15		
14:30	14：35～15：00				14：35～15：00				14：35～15：00		サーキット トレーニング25						14:30		
	週替わり プログラム				アクアシェイプ 25														
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。																15:00		
															15:30				
15:30																	16:00		
16:00			※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						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	19:05～19：30				19:05～19：30				19:05～19：30		ウォーク& ジョギング25				※ご利用時間 17：30まで		19:00		
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								※ご利用時間 17：30まで				
19:30	19：35～20：00																19:30		
	アクアシェイプ 25																19:55		
20:00			閉館				閉館				閉館				18：00 閉館		20:00		
20:15																	20:15		
20:30																	20:30		
	※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										
21:00	21：00 閉館				21：00 閉館				21：00 閉館								21:00		

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。※レッスンは休講になる場合、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）					
	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★