

6月 アクアマインプログラム

月				火			水	木			金			土			日											
10:00	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	スイムプール	フィットネスプール	サウナ		スイムプール	フィットネスプール	サウナ	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	10:00	スイムプール	フィットネスプール	サウナ								
10:30~11:00	水中でぶくろ 青木			10:30~11:00	初めてクロール 阿部		休館日	10:30~11:00	さらば脂肪 高山		10:30~11:00	初めて平泳ぎ 小林(文)	10:30~11:00	パラエティ ウォーク 古関		10:30~11:00	ジュニアコース	10:30~11:35	館内に掲示しております『日曜日プログラム担当』をご確認ください。									
11:00		11:00~12:00		11:05~11:35	水中マッコヨ 阿部			11:00~12:00			フリー利用	11:05~11:35	走ってシェイプ 小林(文)	11:05~11:35	初めてクロール 古関							フリー利用						
11:15~12:00	ベビーコース	いきいき水中運動1 (登録制)		11:40~12:10	アクアビクス 脇田				11:15~12:00	ベビーコース		11:40~12:10	アクアビクス 津野				11:45~12:30	ベビーコース						フリー利用				
12:00			12:10									12:10					12:15		12:15~12:45				12:00		11:45	プチアウス		
13:00				13:30~14:30	泳法指導2 (登録制)				13:30~14:30	泳法指導2 (登録制)		13:30~14:30	泳法指導2 (登録制)	13:30~14:30	泳法指導2 (登録制)		13:20~18:30						13:00			13:20	プチアウス	
14:00	ジョグ&スイム1 (登録制)			14:35~15:05	水中マッコヨ 大嶋				14:35~15:05	水中マッコヨ 大嶋		14:40~15:10	アクアビクス 荒井										14:00					
15:00	みんなでスイム (初・中級) 高山			15:10~15:40	初めてバタフライ 田中(康)				15:10~15:40	初めてバタフライ 田中(康)		15:15~15:45	週替わりレッスン 高山										15:00					
	週替わりレッスン 大嶋		15:45									15:10											15:00				15:10	プチアウス
16:20~19:45	ジュニア選手コース			16:20~19:45	ジュニア選手コース				16:20~19:45	ジュニア選手コース		16:20~19:45	ジュニア選手コース										16:00					
17:00																							17:00					
18:00																							18:00					
19:00																							19:00					
20:00	泳法指導1 (登録制)	泳法指導1 (登録制)		20:00~20:45	みんなでスイム45 田中(康)				20:00~20:45	泳法指導3 (登録制)		20:00~20:45	マスターズ45 田中										20:00				19:55	プチアウス
21:00	スタート&ターン 中村		20:50						20:50~21:20	週替わりレッスン 大嶋		20:50~21:20											21:00					
22:00																							22:00					

1日 らくらく平泳ぎ
8日 らくらく背泳ぎ
22日 らくらくバタフライ
29日 スタート・ターン

5日 らくらくバタフライ
12日 らくらく平泳ぎ
19日 らくらく背泳ぎ
26日 らくらくクロール

4日 らくらく平泳ぎ
11日 らくらくバタフライ
18日 らくらくクロール
25日 らくらく背泳ぎ

コース案内
 泳ぐレッスン
 歩く、走るレッスン
 フリーコース(自由に利用出来ます)
 プチ、アウスグース

営業時間 ☆月曜日~土曜日 10:00~22:00 (施設利用21:30まで) ☆日曜日 10:00~18:00 (施設利用17:30まで) ☆休館日 水曜日

