# 2024年 5月　アクアプログラム

## 月

休館日

## 火

スイムプール
- 11:05〜11:35 初めて背泳ぎ 小林(文)
- 11:50〜12:20 アクアビクス 西方
- 13:30〜14:30 泳法指導1（登録制）
- 16:20〜19:45 ジュニア選手コース
- 19:45〜20:45 泳法指導2（登録制）

フィットネスプール
- 10:30〜11:00 アクアサーキット 小林(文)
- 11:00〜11:45 いきいき水中運動1（登録制）
- 14:40〜15:10 水中筋トレ 高山

サウナ
- 14:35 プチアウス
- 20:50 プチアウス

フリー利用

## 水

スイムプール
- 11:05〜11:35 らくらくバタフライ 西方
- 11:40〜12:10 らくらく背泳ぎ 西方
- 16:20〜19:45 ジュニア選手コース
- 20:00〜20:45 みんなでスイム45 木下

フィットネスプール
- 10:30〜11:00 水中筋トレ 高山
- 11:05〜11:35 道具を使ってウォーキング 田中(康)
- 19:45〜20:15 初めて平泳ぎ 小林(文)
- 20:20〜20:50 初めてバタフライ 小林(文)

サウナ
- 11:40 プチアウス

フリー利用

## 木

スイムプール
- 10:30〜11:00 初めて平泳ぎ 高山
- 11:05〜11:35 走って脂肪燃焼 高山
- 13:30〜14:00 らくらくクロール 木下
- 14:05〜14:35 みんなでスイム30（初・中級） 田中(康)
- 16:20〜19:45 ジュニア選手コース
- 19:45〜20:45 泳法指導3（登録制）

フィットネスプール
- 10:30〜11:00 道具を使ってウォーキング 阿部
- 11:05〜11:35 初めてクロール 阿部

サウナ
- 11:40 プチアウス

フリー利用

## 金

スイムプール
- 10:30〜11:00 バラエティウォーク 清水
- 11:05〜11:35 初めてバタフライ 清水
- 11:50〜12:20 リズムで脂肪燃焼 西方
- 13:30〜14:30 泳法指導4（登録制）
- 14:40〜15:10 アクアビクス 荒井
- 15:15〜15:45 700m泳ごう 木下
- 16:20〜19:45 ジュニア選手コース
- 20:00〜20:45 マスターズ 田中(康)

フィットネスプール
- 11:00〜11:45 いきいき水中運動2（登録制）

サウナ
- 14:35 プチアウス
- 20:50 プチアウス

フリー利用

## 土

スイムプール
- ジュニアコース
- 11:45〜12:30 ベビーコース
- 13:20〜18:30 パチャパチャジュニア選手コース

フィットネスプール
- 12:15〜12:45 アクアビクス 荒井

サウナ

フリー利用

【営業時間】
土曜日
10:00〜20:30
（施設利用20:15まで）

## 日

スイムプール
フィットネスプール
サウナ

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
ご確認下さい。

フリー利用

【営業時間】
日曜日
10:00〜17:00
（施設利用16:45まで）

コース案内
- 水中運動レッスン
- 泳法指導レッスン
- フリーコース

【営業時間】
火曜日〜金曜日　10:00〜21:30（施設利用21:15まで）
※水曜日　14:00〜17:00　一時閉館（施設利用13:45まで）
月曜日　休館