

2024年 9月 アクアプログラム

月	火			水			木			金			土			日			
	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
10:00																10:00			
11:00		10:30~11:00 アクア サーキット 小林(文)			10:30~11:00 水中筋トレ 西方		10:30~11:00 初めて 平泳ぎ 端谷	10:30~11:00 道具を使って ウォーキング 阿部		10:30~11:00 パラエティ ウォーク 今井			ジュニア コース			11:00~11:45 いきいき 水中運動 2 (登録制)	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。		
12:00	11:05~11:35 初めて 背泳ぎ 小林(文)	11:00~11:45 いきいき 水中運動 1 (登録制)		11:05~11:35 らくらく バタフライ 西方	11:05~11:35 道具を使って ウォーキング 田中(康)		11:05~11:35 走って 脂肪燃焼 端谷	11:05~11:35 初めて クロール 阿部		11:05~11:35 初めて 平泳ぎ 今井			11:45~12:30 ベビー コース			12:15~12:45 アクア ピクス 荒井			
13:00		11:50~12:20 アクア ピクス 西方		11:40~12:10 らくらく 背泳ぎ 中村						11:50~12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方									
14:00	13:30~14:30 泳法 指導 1 (登録制)						13:30~14:00 らくらく バタフライ 木下			13:30~14:30 泳法 指導 4 (登録制)			13:20~18:30 パチャパチャ ジュニア 選手コース						
15:00		14:40~15:10 水中筋トレ 端谷					14:05~14:35 みんなで スイム30 (初・中級) 田中(康)			14:40~15:10 アクア ピクス 端谷									
16:00		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			15:15~15:45 らくらく クロール 木下									
17:00										16:20~19:45 ジュニア 選手コース									
18:00										19:45~20:45 泳法 指導 3 (登録制)									
19:00										20:00~20:45 マスターズ 田中(康)									
20:00		19:45~20:45 泳法 指導 2 (登録制)		20:00~20:45 みんなで スイム45	19:45~20:15 アクア サーキット 小林(文)		19:45~20:45 泳法 指導 3 (登録制)												
20:15																			
20:30																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			

週替わり

9/4
初めてクロール

9/11
初めて背泳ぎ

9/18
初めて平泳ぎ

9/25
初めてバタフライ

【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

【営業時間】
日曜日
10:00~17:00
(施設利用16:45まで)

【営業時間】
土曜日
10:00~20:30
(施設利用20:15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

休館日

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用

フリー利用