

2024年 10月 アクアプログラム

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
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 バタフライ 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	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。		
	11:05~11:35 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)	フリー利用	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)	フリー利用	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	フリー利用	11:05~11:35 初めて 平泳ぎ 今井	11:00~11:45 いきいき 水中運動 2 (登録制)	フリー利用	ベビー コース	フリー利用	フリー利用	12:00			
12:00	11:50~12:20 アクア ピクス 西方		フリー利用	11:40~12:10 らくらく 背泳ぎ 今井		フリー利用			フリー利用	11:50~12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方		フリー利用		12:15~12:45 アクア ピクス 荒井	フリー利用	13:00			
13:00			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用	13:20~18:30 パチャパチャ ジュニア 選手コース			14:00			
14:00	13:30~14:30 泳法 指導 1 (登録制)		フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				15:00			
15:00		14:40~15:10 水中筋トレ 端谷	フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				16:00			
16:00			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				16:45			
17:00			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				17:00			
18:00	ジュニア 選手コース		フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				18:00			
19:00			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				19:00			
20:00	19:45~20:45		フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				20:00			
20:15			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				20:15			
20:30	泳法 指導 2 (登録制)		フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				20:30			
21:00			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				21:00			
21:15			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				21:15			
21:30			フリー利用			フリー利用			フリー利用			フリー利用				21:30			
<p>【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</p>																			
<p>【営業時間】 日曜日 10:00～17:00 (施設利用16:45まで)</p>																			
<p>コース案内</p> <p>水中運動レッスン</p> <p>泳法指導レッスン</p> <p>フリーコース</p>																			

休館日

週替わり

10/2
初めてクロール

10/16
初めて背泳ぎ

10/23
初めて平泳ぎ

10/30
初めてバタフライ

【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