

2024年 11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 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 バラエティ ウォーク 端谷 | | | 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) | | 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 バタフライ 端谷 | | 11:00~11:45 いきいき 水中運動 2 (登録制) | | | | 12:00 | | | |
| 12:00 | | 11:50~12:20 アクア ピクス 西方 | | 11:40~12:10 らくらく クロール 田中 | | | | | | 11:50~12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方 | | | 11:45~12:30 ベビー コース | | | 12:00 | | | |
| 13:00 | | 13:30~14:30 | | | | | | | | 13:30~14:00 らくらく 背泳ぎ 木下 | | | 13:20~18:30 15 | | | 13:00 | | | |
| 14:00 | | 泳法 指導 1 (登録制) | | | | | | | | 14:05~14:35 みんなで スイム30 (初・中級) 中村 | | | 14:35 プチ アウス | | | 14:00 | | | |
| 15:00 | | 14:40~15:10 水中筋トレ 小林(圭) | | | | | | | | 14:40~15:10 アクア ピクス 端谷 | | | 15:15~15:45 らくらく 平泳ぎ 木下 | | | 15:00 | | | |
| 16:00 | | 16:20~19:45 20 | | | | | | | | 16:20~19:45 20 | | | 16:20~19:45 20 | | | 16:00 | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | 16:20~19:45 20 | | | 16:45 | | | 17:00 | | | |
| 18:00 | | ジュニア 選手コース | | | | | | | | ジュニア 選手コース | | | 17:00 | | | 18:00 | | | |
| 19:00 | | 19:45~20:45 | | | | | | | | 19:45~20:45 45 | | | 19:00 | | | 【営業時間】 日曜日 10:00~17:00 (施設利用16:45まで) | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | 20:00~20:45 45 | | | 20:00 | | | 20:00 | | | |
| 20:15 | | 泳法 指導 2 (登録制) | | | | | | | | 泳法 指導 3 (登録制) | | | 20:15 | | | 20:15 | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | 20:20~20:50 45 | | | 20:30 | | | 20:30 | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | 20:50 45 | | | 21:00 | | | ○特別プログラム○ 12日(火)☆ 13日(水)☆ 16日(土)△ 23日(土)△ | | | |
| 21:15 | | | | | | | | | | 20:50 45 | | | 21:15 | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | プチ アウス | | | 21:30 | | | | | | |
| | <p align="center">【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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

休館日

週替わり
11/5
初めてクロール
11/19
初めて平泳ぎ
11/26
初めてバタフライ

フリー利用

フリー利用

フリー利用

【営業時間】
土曜日
10:00~20:30
(施設利用20:15まで)