

# 2025年 1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 端谷			11:00~11:45 いきいき水中運動2 (登録制)			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		11:05~11:35 初めてバタフライ 端谷										
12:00	11:50~12:20 アクアピクス 西方		フリー利用	11:40~12:10 らくらくクロール 田中						11:50~12:20 リズムで脂肪燃焼 西方						12:00				
13:00																13:00				
14:00	13:30~14:30 泳法指導1 (登録制)		フリー利用				13:30~14:00 らくらく平泳ぎ 木下			13:30~14:30 泳法指導4 (登録制)						14:00				
							14:05~14:35 みんなでスイム30 (初・中級)			14:40~15:10 アクアピクス 端谷						15:00				
15:00		14:40~15:10 水中筋トレ 小林(圭)	フリー利用							15:15~15:45 らくらく背泳ぎ 木下						16:00				
16:00	16:20~19:45 ジュニア選手コース		フリー利用	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						16:45				
17:00																17:00				
18:00																18:00				
19:00																19:00				
20:00	19:45~20:45 泳法指導2 (登録制)		フリー利用	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)	フリー利用	19:45~20:45 泳法指導3 (登録制)			20:00~20:45 マスターズ 田中(康)						20:00				
20:15																20:15				
20:30																20:30				
21:00																21:00				
21:15																21:15				
21:30																21:30				
<p><b>【営業時間】</b>  <b>火曜日~金曜日 10:00~21:30(施設利用21:15まで)</b>  <b>※水曜日 14:00~17:00 一時閉館(施設利用13:45まで)</b>  <b>月曜日 休館</b></p>																				
<p><b>【営業時間】</b>  <b>日曜日 10:00~17:00 (施設利用16:45まで)</b>  <b>土曜日 10:00~20:30 (施設利用20:15まで)</b>  <b>特別プログラム</b>  <b>1/14(火)☆</b>  <b>1/18(土)△</b>  <b>休館日</b>  <b>1/1(水)~1/3(金)</b></p>																				

休館日

週替わり  
 1/8 初めてクロール  
 1/15 初めて背泳ぎ  
 1/22 初めて平泳ぎ  
 1/29 初めてバタフライ