

2025年 2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 パラエティ 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)		30 ベビー コース	12:15~12:45 アクア ピクス 荒井		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		11:40 プチ アウス			11:40 プチ アウス	11:50~12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方			15 13:20~18:30			13:00			
13:00							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			
14:00	13:30~14:30 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			14:40~15:10 アクア ピクス 端谷						15:00			
15:00		14:40~15:10 水中筋トレ 小林(圭)								15:15~15:45 らくらく 背泳ぎ 木下			20 パチャパチャ ジュニア 選手コース			16:00			
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			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										19:45~20:45 泳法 指導 3 (登録制)						17:00			
18:00										20:00~20:45 マスターズ 田中(康)						18:00			
19:00																19:00			
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												20:00			
20:15																20:15			
20:30																20:30			
21:00																21:00			
21:15																21:15			
21:30																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】 土曜日 10:00～20:30 (施設利用20:15まで)</p>													<p>特別プログラム 2月11日(火)△</p>						

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