

2025年 3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			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		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		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		フリー利用				11:50~12:20 リズムで脂肪燃焼 西方			11:45~12:30 ベビーコース						
13:00																			
14:00		13:30~14:30 泳法指導1 (登録制)					13:30~14:00 らくらくクロール 木下			13:30~14:30 泳法指導4 (登録制)									
15:00							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									
16:00		14:40~15:10 水中筋トレ 小林(圭)	フリー利用							15:15~15:45 らくらくバタフライ 木下/中村									
17:00																			
18:00		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									
19:00																			
20:00		19:45~20:45 泳法指導2 (登録制)					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							20:20~20:50 週替わり 小林(文)												
20:30																			
21:00																			
21:15																			
21:30																			

休館日

週替わり
3/5
初めてクロール
3/12
初めて背泳ぎ
3/19
初めて平泳ぎ
3/26
初めてバタフライ

3/1・3/8はプログラム通り。
3/15・3/22・3/29は
インストラクターの都合により
休講となります。

【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)

【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

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