

2025年 4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						
休館日		11:05～11:35 初めて 背泳ぎ 小林(文)	10:30～11:00 アクア サーキット 小林(文)	フリー利用	11:05～11:35 らくらく バタフライ 西方	10:30～11:00 水中筋トレ 西方	フリー利用	11:05～11:35 走って 脂肪燃焼 端谷	10:30～11:00 道具を使って ウォーキング 阿部	フリー利用	10:30～11:00 パラエティ ウォーク 小林(文)	11:00～11:45 いきいき 水中運動 2 (登録制)	フリー利用	ジュニア コース	フリー利用	フリー利用	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。			フリー利用					
			11:00～11:45 いきいき 水中運動 1 (登録制)			11:05～11:35 道具を使って ウォーキング 田中(康)			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 小林(文)			30				12:15～12:45 アクア ピクス 荒井	フリー利用							
			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		11:50～12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方									11:45～12:30 ベビー コース						
		13:30～14:30	14:40～15:10 水中筋トレ 小林(圭)	フリー利用	14:35 プチ アウス	フリー利用	13:30～14:00 らくらく クロール 木下	フリー利用	14:05～14:35 みんなで スイム30 (初・中級) 中村	フリー利用	13:30～14:30 泳法 指導 4 (登録制)	フリー利用	14:35 プチ アウス	フリー利用	13:20～18:30 パチャパチャ ジュニア 選手コース	フリー利用	フリー利用	14:00	フリー利用	フリー利用						
		16:20～19:45																16:20～19:45			16:20～19:45	16:20～19:45	20	20	16:45	【営業時間】 日曜日 10:00～17:00 (施設利用16:45まで)
		ジュニア 選手コース																ジュニア 選手コース			ジュニア 選手コース	ジュニア 選手コース	30			
		19:45～20:45	20:50 プチ アウス	フリー利用	20:00～20:45 みんなで スイム45 木下	フリー利用	19:45～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー利用	20:00～20:45 マスターズ 田中(康)	フリー利用	20:30	【営業時間】 土曜日 10:00～20:30 (施設利用20:15まで)			コース案内											
		泳法 指導 2 (登録制)										21:00	水中運動レッスン													
		21:15										泳法指導レッスン														
		21:30	【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															フリーコース								