

2025年 5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		10:30～11:00 アクア サーキット 小林(文)	フリー利用		10:30～11:00 水中筋トレ 西方	フリー利用	10:30～11:00 初めて 背泳ぎ 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 転倒防止 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		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。									
11:00			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 小林(文)			11:45～12:30 ベビー コース				12:15～12:45 アクア ピクス 荒井						
		11:05～11:35 初めて 平泳ぎ 小林(文)	フリー利用			11:40 プチ アウス		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	11:50～12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方	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	フリー利用	フリー利用	14:00	フリー利用		
12:00		11:50～12:20 アクア ピクス 西方			13:30～14:30 泳法 指導 1 (登録制)	14:35 プチ アウス												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					15:15～15:45 らくらく バタフライ 木下/中村			
13:00		13:30～14:30																									
14:00		泳法 指導 1 (登録制)																									
15:00					14:40～15:10 水中筋トレ 小林(圭)																						
16:00		16:20～19:45	20					16:20～19:45						16:20～19:45			20		16:20～19:45	20							
17:00		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								
18:00																											
19:00																											
20:00		19:45～20:45						20:00～20:45	45					19:45～20:45					20:00～20:45	45							
20:15		泳法 指導 2 (登録制)						みんなで スイム45 木下	フリー利用					泳法 指導 3 (登録制)					マスターズ 田中(康)	フリー利用							
20:30			45																								
21:00			20:50 プチ アウス					20:50 プチ アウス																			
21:15																											
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																											
【営業時間】 土曜日 10:00～20:30 (施設利用20:15まで)														【営業時間】 日曜日 10:00～17:00 (施設利用16:45まで)													
														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													