2025年 1月　アクアプログラム

月

休館日

火

スイムプール
- 11:05～11:35 初めて平泳ぎ 小林(文)
- 11:50～12:20 アクアビクス 西方
- 13:30～14:30 泳法指導1（登録制）
- 16:20～19:45 ジュニア選手コース
- 19:45～20:45 泳法指導2（登録制）

フィットネスプール
- 10:30～11:00 アクアサーキット 小林(文)
- 11:00～11:45 いきいき水中運動1（登録制）
- 14:40～15:10 水中筋トレ 小林(圭)

サウナ
- フリー利用
- 14:35 プチアウス
- 20:50 プチアウス

水

スイムプール
- 11:05～11:35 らくらくバタフライ 西方
- 11:40～12:10 らくらくクロール 田中
- 16:20～19:45 ジュニア選手コース
- 20:00～20:45 みんなでスイム45 木下

フィットネスプール
- 10:30～11:00 水中筋トレ 西方
- 11:05～11:35 道具を使ってウォーキング 田中(康)

サウナ
- 11:40 プチアウス
- フリー利用

木

スイムプール
- 10:30～11:00 初めて背泳ぎ 端谷
- 11:05～11:35 走って脂肪燃焼 端谷
- 13:30～14:00 らくらくバタフライ 木下
- 16:20～19:45 ジュニア選手コース
- 19:45～20:45 泳法指導3（登録制）

フィットネスプール
- 10:30～11:00 道具を使ってウォーキング 阿部
- 11:05～11:35 初めてクロール 阿部
- 14:05～14:20 アウスーグース 中村

サウナ
- 11:40 プチアウス
- フリー利用
- 20:50 プチアウス

金

スイムプール
- 10:30～11:00 転倒防止 小林(文)
- 11:05～11:35 初めてバタフライ 小林(文)
- 11:50～12:20 リズムで脂肪燃焼 西方
- 13:30～14:30 泳法指導4（登録制）
- 14:40～15:10 アクアビクス 端谷
- 15:15～15:45 らくらく平泳ぎ 木下/中村
- 20:00～20:45 マスターズ 田中(康)

フィットネスプール
- 11:00～11:45 いきいき水中運動2（登録制）

サウナ
- フリー利用

土

スイムプール
- ジュニアコース
- 11:45～12:30 ベビーコース
- 13:20～18:30 パチャパチャジュニア選手コース

フィットネスプール
- 12:15～12:45 アクアビクス 荒井

サウナ
- フリー利用

日

スイムプール
- 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』をご確認下さい。

フィットネスプール
- フリー利用

サウナ
- フリー利用

10日、24日に実施いたします。
3日、31日はお休みになります。

レッスンが休講の場合
随時お知らせをいたします。

【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