2025年　8月　アクアプログラム

月

休館日

火

	スイムプール	フィットネスプール	サウナ
10:00	フリー利用	10:30～11:00 アクアサーキット 小林（文） フリー利用	フリー利用
11:00	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	11:00～11:45 いきいき水中運動1（登録制）	
13:00	13:30～14:30 泳法指導1（登録制）		
14:00	フリー利用	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
16:00	16:20～19:45 ジュニア選手コース 20		
19:00	19:45～20:45 泳法指導2（登録制） 45		
20:00			20:50 プチアウス

水

	スイムプール	フィットネスプール	サウナ
10:00	フリー利用	10:30～11:00 水中筋トレ 西方 フリー利用	
11:00	11:05～11:35 らくらくバタフライ 西方 11:40～12:10 らくらく背泳ぎ 田中	11:05～11:35 道具を使ってウォーキング 田中（康）	11:40 プチアウス フリー利用
16:00	16:20～19:45 ジュニア選手コース 45	フリー利用	フリー利用
20:00	20:00～20:45 みんなでスイム45 木下 フリー利用		

木

	スイムプール	フィットネスプール	サウナ
10:00	10:30～11:00 初めて背泳ぎ 端谷 フリー利用	10:30～11:00 道具を使ってウォーキング 阿部	
11:00	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	11:40 プチアウス フリー利用
13:00	13:30～14:00 らくらく背泳ぎ 木下		
14:00	14:05～14:35 みんなでスイム30（初、中級） 中村		
16:00	16:20～19:45 ジュニア選手コース 20		
19:00	19:45～20:45 泳法指導3（登録制） 45		
20:00			20:50 プチアウス

金

	スイムプール	フィットネスプール	サウナ
10:00	10:30～11:00 バラエティウォーク 小林（文）	フリー利用	フリー利用
11:00	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 フリー利用	11:00～11:45 いきいき水中運動2（登録制）	
13:00	13:30～14:30 泳法指導4（登録制）		
14:00	14:40～15:10 アクアビクス 端谷 フリー利用		14:35 プチアウス フリー利用
15:00	15:15～15:45 らくらくクロール 木下/中村		
16:00	16:20～19:45 ジュニア選手コース 20 45		
20:00	20:00～20:45 マスターズ 田中（康） フリー利用		

土

	スイムプール	フィットネスプール	サウナ
10:00	ジュニアコース 30	フリー利用	フリー利用
11:00	11:45～12:30 ベビーコース フリー利用		
12:00		12:15～12:45 アクアビクス 荒井	
13:00	13:20～18:30 パチャパチャジュニア選手コース 15 30	フリー利用	

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】
土曜日
10:00～20:30
（施設利用20:15まで）

日

	スイムプール	フィットネスプール	サウナ
10:00	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』をご確認下さい。 フリー利用	フリー利用	フリー利用
16:45			

【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

【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