

# 2025年 9月 アクアプログラム

| 月                                                                                          |                                    | 火                                         |                                      |             | 水                                        |                                  |             | 木                                |                                       |             | 金                                     |               |                                           | 土          |               |             | 日                  |                                                         |                                 |           |               |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|------------|---------------|-------------|--------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|---------------|-------------|-----------|-------------------------|-------------|----------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------|---------------|---------------|----|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------------------------------|--------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|----|
| 10:00                                                                                      |                                    | スイム<br>プール                                | フィットネス<br>プール                        | サウナ         | スイム<br>プール                               | フィットネス<br>プール                    | サウナ         | スイム<br>プール                       | フィットネス<br>プール                         | サウナ         | スイム<br>プール                            | フィットネス<br>プール | サウナ                                       | スイム<br>プール | フィットネス<br>プール | サウナ         | 10:00              | スイム<br>プール                                              | フィットネス<br>プール                   | サウナ       |               |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
|                                                                                            |                                    |                                           | 10:30～11:00<br>アクア<br>サーキット<br>小林(文) | フリー<br>利用   |                                          | 10:30～11:00<br>水中筋トレ<br>西方       | フリー<br>利用   | 10:30～11:00<br>初めて<br>背泳ぎ<br>端谷  | 10:30～11:00<br>道具を使って<br>ウォーキング<br>阿部 | フリー<br>利用   | 10:30～11:00<br>バラエティ<br>ウォーク<br>小林(文) | フリー<br>利用     | 11:00～11:45<br>いきいき<br>水中運動<br>2<br>(登録制) | フリー<br>利用  | ジュニア<br>コース   | フリー<br>利用   | 11:00              | 10:30～11:35<br>館内に掲示しております<br>『日曜日プログラム担当』を<br>ご確認ください。 |                                 |           | フリー<br>利用     |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
| 11:00                                                                                      | 11:05～11:35<br>初めて<br>平泳ぎ<br>小林(文) | 11:00～11:45<br>いきいき<br>水中運動<br>1<br>(登録制) | 11:05～11:35<br>らくらく<br>バタフライ<br>西方   |             | 11:05～11:35<br>道具を使って<br>ウォーキング<br>田中(康) | 11:05～11:35<br>走って<br>脂肪燃焼<br>端谷 |             | 11:05～11:35<br>初めて<br>クロール<br>阿部 | 11:05～11:35<br>初めて<br>バタフライ<br>小林(文)  |             | 30                                    |               |                                           |            |               |             |                    | フリー<br>利用                                               | 12:15～12:45<br>アクア<br>ビクス<br>荒井 | フリー<br>利用 |               |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
|                                                                                            | 11:50～12:20<br>アクア<br>ビクス<br>西方    | フリー<br>利用                                 | 11:40～12:10<br>らくらく<br>背泳ぎ<br>田中     |             | フリー<br>利用                                | 11:40<br>プチ<br>アウス               |             | フリー<br>利用                        | 11:50～12:20<br>リズムで<br>脂肪燃焼<br>西方     |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 15          | フリー<br>利用 | パチャパチャ<br>ジュニア<br>選手コース | フリー<br>利用   |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
| 12:00                                                                                      | 13:30～14:30                        |                                           | 14:40～15:10<br>水中筋トレ<br>小林(圭)        |             |                                          | フリー<br>利用                        |             |                                  | 13:30～14:00<br>らくらく<br>背泳ぎ<br>木下      |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               |             |           |                         |             | 14:05～14:35<br>みんなで<br>スイム30<br>(初～中級)<br>中村 | 14:40～15:10<br>アクア<br>ビクス<br>端谷 | 15:15～15:45<br>らくらく<br>クロール  | 20            | フリー<br>利用     | ジュニア<br>選手コース | 45 | フリー<br>利用     | マスターズ<br>田中(康) | 45            | フリー<br>利用     |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
|                                                                                            | 泳法<br>指導<br>1<br>(登録制)             |                                           | 16:20～19:45                          |             |                                          |                                  |             |                                  | ジュニア<br>選手コース                         |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               |             |           |                         |             | 16:20～19:45                                  | ジュニア<br>選手コース                   | 20:00～20:45<br>みんなで<br>スイム45 |               |               |               |    |               |                |               |               | 20:00～20:45<br>泳法<br>指導<br>3<br>(登録制) | 20:50<br>プチ<br>アウス | 21:00         | 21:15       | 21:30         |               |             |    |
| 13:00                                                                                      | 14:00                              | 16:00                                     | 17:00                                | 18:00       | 19:00                                    |                                  | 20:00       | 20:15                            | 20:30                                 | 21:00       | 21:15                                 | 21:30         |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
| 14:00                                                                                      | 15:00                              | 16:00                                     | 17:00                                | 18:00       | 19:00                                    | 20:00                            | 20:15       | 20:30                            | 21:00                                 | 21:15       | 21:30                                 |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
| 15:00                                                                                      | 休館日                                | フリー<br>利用                                 | フリー<br>利用                            | フリー<br>利用   | フリー<br>利用                                | フリー<br>利用                        | フリー<br>利用   | フリー<br>利用                        | フリー<br>利用                             | フリー<br>利用   | フリー<br>利用                             | フリー<br>利用     | フリー<br>利用                                 | フリー<br>利用  | フリー<br>利用     | フリー<br>利用   | 14:35<br>プチ<br>アウス | フリー<br>利用                                               | フリー<br>利用                       | フリー<br>利用 | フリー<br>利用     |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
| 16:00                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 16:20～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 16:20～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 20                           | ジュニア<br>選手コース | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20 | ジュニア<br>選手コース | 20             | ジュニア<br>選手コース | 20            | ジュニア<br>選手コース                         | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 20          | ジュニア<br>選手コース | 20            |             |    |
| 17:00                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 17:00～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 17:00～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 17:00～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 17:00～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 17:00～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 17:00～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 17:00～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 17:00～19:45 | 20 |
| 18:00                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 18:00～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 18:00～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 18:00～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 18:00～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 18:00～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 18:00～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 18:00～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 18:00～19:45 | 20 |
| 19:00                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 19:00～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 19:00～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 19:00～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 19:00～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 19:00～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 19:00～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 19:00～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 19:00～19:45 | 20 |
| 20:00                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 20:00～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 20:00～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 20:00～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:00～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 20:00～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:00～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 20:00～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:00～19:45 | 20 |
| 20:15                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 20:15～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 20:15～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 20:15～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:15～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 20:15～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:15～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 20:15～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:15～19:45 | 20 |
| 20:30                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 20:30～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 20:30～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 20:30～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:30～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 20:30～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:30～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 20:30～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 20:30～19:45 | 20 |
| 21:00                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 21:00～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 21:00～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 21:00～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 21:00～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 21:00～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 21:00～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 21:00～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 21:00～19:45 | 20 |
| 21:15                                                                                      |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               | 21:15～19:45 | 20        | ジュニア<br>選手コース           | 21:15～19:45 | 20                                           | ジュニア<br>選手コース                   | 21:15～19:45                  | 20            | ジュニア<br>選手コース | 21:15～19:45   | 20 | ジュニア<br>選手コース | 21:15～19:45    | 20            | ジュニア<br>選手コース | 21:15～19:45                           | 20                 | ジュニア<br>選手コース | 21:15～19:45 | 20            | ジュニア<br>選手コース | 21:15～19:45 | 20 |
| 21:30                                                                                      | 21:30～19:45                        | 20                                        | ジュニア<br>選手コース                        | 21:30～19:45 | 20                                       | ジュニア<br>選手コース                    | 21:30～19:45 | 20                               | ジュニア<br>選手コース                         | 21:30～19:45 | 20                                    | ジュニア<br>選手コース | 21:30～19:45                               | 20         | ジュニア<br>選手コース | 21:30～19:45 | 20                 | ジュニア<br>選手コース                                           | 21:30～19:45                     | 20        | ジュニア<br>選手コース | 21:30～19:45 | 20        |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |
| 【営業時間】<br>火曜日～金曜日 10:00～21:30(施設利用21:15まで)<br>※水曜日 14:00～17:00 一時閉館(施設利用13:45まで)<br>月曜日 休館 |                                    |                                           |                                      |             |                                          |                                  |             |                                  |                                       |             |                                       |               |                                           |            |               |             |                    |                                                         |                                 |           |               |             |           |                         |             |                                              |                                 |                              |               |               |               |    |               |                |               |               |                                       |                    |               |             |               |               |             |    |