

2025年 10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				
11:00		11:05～11:35 初めて 平泳ぎ 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。						
			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)													
			11:50～12:20 アクア ピクス 西方								11:50～12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方													
12:00		13:30～14:30 泳法 指導 1 (登録制)	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	フリー 利用	13:30～14:00 らくらく 平泳ぎ 木下	フリー 利用	11:40 プチ アウス	13:30～14:30 泳法 指導 4 (登録制)	フリー 利用	14:35 プチ アウス	11:45～12:30 ベビー コース	フリー 利用	フリー 利用	14:00	フリー 利用						
13:00		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)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	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	フリー 利用	14:40～15:10 アクア ピクス 端谷	フリー 利用	15:15～15:45 らくらく バタフライ 木下/中村	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	15:00	フリー 利用						
14:00		19:45～20:45 泳法 指導 2 (登録制)	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	15:45～16:15 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	20:30	30	フリー 利用	フリー 利用	16:00	フリー 利用						
15:00		21:00	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	16:45	フリー 利用						
16:00		21:15	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	17:00	フリー 利用						
17:00		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	18:00	フリー 利用						
18:00		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	19:00	フリー 利用						
19:00		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	20:00	フリー 利用						
20:00		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	20:15	フリー 利用						
21:00		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	20:30	フリー 利用						
21:15		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:00	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:15	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:50 プチ アウス	20:00～20:30 マスターズ 田中(康)	フリー 利用	フリー 利用	21:30	フリー 利用						
21:30		21:30	45	フリー 利用	20:50 プチ アウス	フリー 利用	フリー 利用	16:20～19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	フリー 利用	20:00～20:45 泳法 指導 													