

2025年 11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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			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 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。			フリー 利用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
11:00		11:05～11:35 初めて 平泳ぎ 小林(文)	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 ビクス 荒井	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	フリー 利用	フリー 利用																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		11:50～12:20 アクア ビクス 西方			11:40～12:10 らくらく 背泳ぎ 田中						11:50～12:20 リズムで 脂肪燃焼 西方																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
13:00	休 館 日			泳法終了後 飛び込みレッスン 11/4・11/18・11/25				13:30～14:00 らくらく 平泳ぎ 木下			13:30～14:30 泳法 指導 4 (登録制)			13:20～18:30 パチャパチャ ジュニア 選手コース			14:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
14:00						14:05～14:35 みんなで スイム30 (初、中級) 中村			14:40～15:10 アクア ビクス 端谷			15:15～15:45 らくらく バタフライ 木下/中村					15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
16:00			16:20～19:45 ジュニア 選手コース										16:20～19:45 ジュニア 選手コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
19:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		19:45～20:45 泳法 指導 2 (登録制)									20:00～20:45 みんなで スイム45 木下																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
20:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
20:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
21:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	