1月 アクアプログラム

月

休館日

火

スイムプール

- 10:30～11:00 転倒防止 小林(文)
- 11:05～11:50 いきいき水中運動（登録制） 阿部
- 11:55～12:25 アクアビクス 西方
- 13:30～14:30 泳法指導1（登録制）
- 14:40～15:10 水中筋トレ 渡邊
- 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

サウナ

- フリー利用
- 12:30 プチアウス
- フリー利用 14:35
- プチアウス
- フリー利用 20:50
- 45 プチアウス

水

スイムプール

- 10:30～11:00 水中筋トレ 西方・渡邊
- 11:05～11:35 道具を使ってウォーキング 田中
- 11:40～12:10 らくらく背泳ぎ 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

フリー利用

サウナ

- 11:05 プチアウス
- フリー利用
- 45 フリー利用

木

スイムプール

- 10:30～11:00 走って脂肪燃焼 端谷・渡邊
- 11:05～11:35 道具を使ってウォーキング 阿部・渡邊
- 11:40～12:10 初めて背泳ぎ 阿部
- 13:30～14:00 らくらくクロール 木下
- 14:05～14:35 みんなでスイム30（初、中級） 中村
- 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）

フリー利用

サウナ

- 11:05 プチアウス
- 20 フリー利用
- 45 プチアウス

金

スイムプール

- 10:30～11:00 週替りレッスン 小林(文)
- 11:05～11:50 いきいき水中運動（登録制） 端谷
- 11:55～12:25 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 らくらく背泳ぎ 木下/中村
- 16:20～19:45 ジュニア選手コース
- 20:00～20:45 マスターズ 田中(康)

フリー利用

サウナ

- フリー利用
- 12:30 プチアウス
- フリー利用 14:35
- プチアウス
- フリー利用
- 20 フリー利用
- 45 フリー利用

土

スイムプール

- ジュニアコース
- 11:30～12:30 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

フリー利用

サウナ

- 30 フリー利用
- 15 フリー利用
- 30

【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

- 10:30～11:35 館内に掲示している『日曜日プログラム担当』をご確認下さい。
- 1/9 ・ 1/16 初めてバタフライ
- 1/23 ・ 1/30 初めて平泳ぎ
- 1/29, 30 初めてのスタート

サウナ

フリー利用

【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