

12月 アクアプログラム

		スイム プール	サウナ	スイム プール	サウナ	スイム プール	サウナ	スイム プール	サウナ	スイム プール	サウナ	スイム プール	サウナ	スイム プール	サウナ	スイム プール	サウナ
10:00	休 館 日	10:30~11:00 転倒防止 小林(文)		10:30~11:00 水中筋トレ 西方・渡邊		10:30~11:00 走って 脂肪燃焼 端谷・渡邊		10:30~11:00 週替り レッスン 小林(文)		10:30~11:00 いきいき 水中運動 (登録制) 阿部		11:05~11:50 道具を使つ てウォーキ ング 田中		11:05~11:50 いきいき 水中運動 (登録制) 端谷		11:30~12:30 ジュニア コース	
11:00		11:05~11:50 いきいき 水中運動 (登録制) 阿部		11:05 プチ アウス	フリー 利用	11:05 プチ アウス	フリー 利用	11:05 プチ アウス	フリー 利用	11:05 プチ アウス	フリー 利用	11:05 プチ アウス	フリー 利用	11:05 プチ アウス	フリー 利用	11:00~11:35 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。	
12:00		11:55~12:25 アクアピクス 西方		12:00 フリー 利用	フリー 利用	12:00 フリー 利用	フリー 利用	12:00 フリー 利用	フリー 利用	12:00 フリー 利用	フリー 利用	12:00 フリー 利用	フリー 利用	12:00 フリー 利用	フリー 利用	12/5 ・ 12/12 初めてバタフライ	
13:00		13:30~14:30 泳法 指導 1 (登録制)		13:30~14:30 フリー 利用	フリー 利用	13:30~14:00 らくらく クロール 木下	フリー 利用	13:30~14:30 らくらく クロール 木下	フリー 利用	13:30~14:30 泳法 指導 4 (登録制)	フリー 利用	13:30~14:30 泳法 指導 4 (登録制)	フリー 利用	13:30~14:30 泳法 指導 4 (登録制)	フリー 利用	13:00 フリー 利用	
14:00		14:40~15:10 水中筋トレ 渡邊		14:40~15:10 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)	フリー 利用	14:40~15:10 アクア ピクス 端谷	フリー 利用	14:40~15:10 アクア ピクス 端谷	フリー 利用	14:40~15:10 アクア ピクス 端谷	フリー 利用	14:40~15:10 アクア ピクス 端谷	フリー 利用	12:00 フリー 利用	12/19 ・ 12/26 初めて平泳ぎ
15:00		16:20~19:45 ジュニア 選手コース		16:20~19:45 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	16:20~19:45 ジュニア 選手コース	フリー 利用	16:20~19:45 マスターズ	フリー 利用	16:20~19:45 マスターズ	フリー 利用	16:20~19:45 マスターズ	フリー 利用	15:00 フリー 利用	フリー 利用
16:00		19:45~20:45 泳法 指導 2 (登録制)		19:45~20:45 フリー 利用	フリー 利用	20:00~20:45 みんなで スイム45	フリー 利用	20:00~20:45 泳法 指導 3 (登録制)	フリー 利用	20:00~20:45 マスターズ	フリー 利用	20:00~20:45 マスターズ	フリー 利用	20:00~20:45 マスターズ	フリー 利用	16:00 フリー 利用	
17:00																16:45 フリー 利用	
18:00																17:00 フリー 利用	
19:00																18:00 フリー 利用	
20:00																19:00 フリー 利用	
20:15																20:00 フリー 利用	
20:30																20:15 フリー 利用	
21:00																20:30 フリー 利用	
21:15																21:00 フリー 利用	
21:30		【営業時間】 火曜日～金曜日 10:00～21:30(施設利用21:15まで) 土曜日 10:00～20:30(施設利用20:15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															21:15 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