

2月 アクアプログラム

月		火		水		木		金		土		日					
		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	スイムプール	サウナ			
10:00	休 館 日	10:30～11:00	フリー 利用	10:30～11:00	フリー 利用	10:30～11:00	フリー 利用	10:30～11:00	フリー 利用	ジュニア コース	フリー 利用	10:00	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。	フリー 利用			
11:00		転倒防止 小林(文)		水中筋トレ 西方・渡邊		走って 脂肪燃焼 端谷・渡邊		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) 阿部		11:05～11:35 道具を使って ウォーキング 田中		11:05～11:35 道具を使って ウォーキング 阿部・渡邊		11:05～11:50 いきいき水中運動 (登録制) 端谷									
12:00		11:55～12:25 アクアビクス 西方		11:40～12:10 らくらく 背泳ぎ 田中		11:40～12:10 初めて 背泳ぎ 阿部		11:55～12:25 リズムで 脂肪燃焼 西方									
13:00		13:30～14:30		フリー 利用		フリー 利用		13:30～14:00 らくらく バタフライ 木下				13:30～14:30			フリー 利用	13:20～18:30	フリー 利用
14:00		泳法指導1 (登録制)	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		14:35 プチ アウス										
15:00		14:40～15:10 水中筋トレ 渡邊	フリー 利用		15:15～15:45 らくらく 平泳ぎ 木下/中村		15:15～15:45 パチャパチャ ジュニア 選手コース										
16:00		16:20～19:45			16:20～19:45		16:20～19:45	16:20～19:45									
17:00		ジュニア 選手コース			ジュニア 選手コース		ジュニア 選手コース	ジュニア 選手コース									
18:00		19:45～20:45		19:45～20:45	19:45～20:45	19:45～20:45											
19:00		泳法指導2 (登録制)		20:00～20:45 みんなで スイム45 木下	20:00～20:45 泳法指導3 (登録制)	20:00～20:45 マスターズ 田中(康)											
20:00		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	フリー 利用	フリー 利用	フリー 利用	20:00	【営業時間】 日曜日 10:00～17:00 (施設利用16:45まで)	フリー 利用			
20:15												20:50 プチ アウス			20:50 プチ アウス	20:50 プチ アウス	20:50 プチ アウス
20:30												21:00			21:00	21:00	21:00
21:00												21:15			21:15	21:15	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											21:30	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			