

3月 アクアプログラム

月	火		水		木		金		土		日		
10:00	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
11:00	10:30~11:00 転倒防止 小林(文)	フリー利用	10:30~11:00 水中筋トレ 西方・渡邊	フリー利用	10:30~11:00 走って 脂肪燃焼 端谷・渡邊	フリー利用	10:30~11:00 週替り レッスン 小林(文)	フリー利用	ジュニア コース	フリー利用	11:00	10:30~11:35 館内に掲示している 『日曜日プログラム担当』 をご確認ください。	フリー利用
12:00	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 バラエティウォーク 阿部・渡邊		11:05~11:50 いきいき水中運動 (登録制) 端谷		11:30~12:30 ベビー コース		12:00	3/6・3/13 初めてバタフライ 3/30 初めて平泳ぎ	
13:00	11:55~12:25 アクアビクス 西方		11:40~12:10 らくらく クロール 田中		11:40~12:10 初めて クロール 阿部		11:55~12:25 リズムで 脂肪燃焼 西方		13:20~18:30 パチャパチャ ジュニア 選手コース		13:00		
14:00	13:30~14:30 泳法指導1 (登録制)		14:35 プチ アウス		13:30~14:00 らくらく バタフライ 木下		13:30~14:30 泳法指導4 (登録制)		14:40~15:10 アクア ビクス 端谷		14:00		
15:00	14:40~15:10 水中筋トレ 渡邊	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	14:40~15:10 アクア ビクス 端谷	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	16:20~19:45 ジュニア 選手コース	15:15~15:45 らくらく 平泳ぎ 木下/中村	16:00						
17:00	フリー利用	フリー利用	フリー利用	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	16:45							
18:00				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	19:45~20:45 泳法指導3 (登録制)	20:00~20:45 マスターズ 田中(康)	17:00					
19:00	フリー利用	フリー利用	フリー利用	19:45~20:45 泳法指導2 (登録制)	19:45~20:45 泳法指導3 (登録制)	18:00							
20:00				20:50 プチ アウス	20:50 プチ アウス	20:50 プチ アウス	18:00						
20:15				20:50 プチ アウス	20:50 プチ アウス	20:50 プチ アウス	19:00						
21:00	【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										19:00	【営業時間】 日曜日 10:00~17:00 (施設利用16:45まで)	
21:15											20:00		
21:30											20:15		
											20:30	コース案内	
											21:00	水中運動レッスン	
											21:15	泳法指導レッスン	
											21:30	フリーコース	

休館日

3/6・3/13
初めてバタフライ
3/30
初めて平泳ぎ

【営業時間】
土曜日
10:00~20:30
(施設利用20:15まで)