

プール プログラムスケジュール 2024年7月1日～

	火			水			木			金			土			日			
	プール	プール	アクア	プール	プール	アクア	プール	プール	アクア	プール	プール	アクア	プール	プール	アクア	プール	プール	アクア	
9:30 45																			
10:00 15 30 45	● C (梅川)			● B (梅川)			● S (田口)			● C (田口)			● S (森岡)			● E (森岡)			
11:00 15 30 45	● S (梅川)		11:30~12:30 ●機能改善 エクササイズ (渋谷)	● C (梅川)		11:00~11:45 アクア45 (浅井)	● B (田口)		11:30~12:30 ●らくらく リズム アクア (新沼)	● A (田口)			● E (森岡)			● S (森岡)			
12:00 15 30 45	● スイム& ウォーク (田口)			● A (古宮)			● C (毛利)					12:00~13:00 ●スイム& ウォーク (毛利)	● C (森岡)			● C (古宮)			
13:00 15 30 45	13:05~13:35 ● スイムレッスン (田口)			● E (長谷川)		14:00~14:30	13:05~13:35 ● スイムレッスン (毛利)			13:00~14:00 ● E (田口)		14:00~14:30	● B (鹿島)			● A (鹿島)			
14:00 15 30 45			14:00~14:30 ダンス&シェイプ (渋谷)			14:00~14:30 ビューティーウォーク (渡辺)			14:00~14:30 カラダ調整アクア (小堀)			14:00~14:30 ダンス&シェイプ (毛利)	● A (古宮)	14:00~14:30 アクアダンス (浅井)		14:00~14:30 ● B (長谷川)		14:00~14:30 アクアダンス (荒川)	
15:00 15 30 45			14:45~15:15 アクアダンス (渋谷)			14:45~15:15 アクアダンス (渡辺)			14:45~15:15 アクアダンス (小堀)						15:00~16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)			14:45~15:15 アクアサーキット (荒川)	
16:00 15 30 45	15:30~16:00 ● スイムレッスン (毛利)						15:30~16:00 ● スイムレッスン (長谷川)			15:30~16:00 ● スイムレッスン (鹿島)						15:30~16:00 ● スイムレッスン (長谷川)			
17:00 15 30 45	16:05~16:35 ♪ワンポイント (毛利)		16:00~18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します	16:00~16:20 ♪プライベート (古宮)		16:00~18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します			16:00~18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します			16:05~16:35 ♪ワンポイント (鹿島)				16:05~16:35 ♪ワンポイント (古宮)		16:00~18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します	
18:00 15 30 45																			
19:00 15 30 45						19:00~19:30 ゆったりアクア (上村)				18:30~19:30 ● A・B (長谷川)									
20:00 15 30 45	19:30~20:30 ● C (長谷川)			19:20~19:50 ♪ワンポイント (鹿島)					19:30~20:00 アクアダンス (新沼)										
21:00 15 30 45				20:00~21:00 ● E・S (鹿島)						20:00~21:00 ● E・S (古宮)									

【注意事項】

- 1 無印 は無料プログラムとなります。(自由参加可能)
- 2 ● は有料スクールとなります。(参加にはスクール会員登録が必要です)
- 3 ♪ は有料・予約プログラムとなります。
※ご予約は、1週間前よりプールフロントにて以下の通り承ります。
10時より(土日祝は9時30分より) 0422-71-3691(プール直通)
- 4 ワッツ は不定期プログラムとなります。開催日は館内掲示をご確認ください。

- 5 25Mプールの3コースおよびショートスイムコースは、常時ご利用頂けます。
- 6 アクアビクスプールがプログラム使用中は、ショートスイムコースで水中ウォーキングができます。
- 7 特別プログラム等により、アクアプールおよび25Mプールを一部使用する場合がございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。
- 8 プログラムへの途中参加は、安全上の理由によりご遠慮ください。
- 9 スケジュールは諸事情により変更する場合がございます。