

プール プログラムスケジュール 2024年12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																		
9:45																		
10:00	● C (梅川)			● B (梅川)			● S (田口)			● C (田口)			● S (森岡)			● E (森岡)		
10:15																		
10:30																		
10:45																		
11:00	● S (梅川)			● C (梅川)			● B (田口)			● A (田口)			● E (森岡)			● S (森岡)		
11:15																		
11:30																		
11:45																		
12:00	● スイム&ウォーク (田口)			● A (毛利)			● C (毛利)			変更!!			● C (森岡)			● C (鹿島)		
12:15																		
12:30																		
12:45																		
13:00	● スイムレッスン (田口)			● E (長谷川)			● E (毛利)			● E (田口)			● B (長谷川)			● A (鹿島)		
13:15																		
13:30	♪ワンポイント						♪ワンポイント						♪ワンポイント			♪ワンポイント		
13:45																		
14:00	ダンス&シェイプ (田口)			ダンス&シェイプ (渋谷)			カラダ調整アクア (小堀)			ダンス&シェイプ (毛利)			ダンス&シェイプ (毛利)			アクアダンス (荒川)		
14:15																		
14:30																		
14:45																		
15:00																		
15:15	15:30~16:00																	
15:30	● スイムレッスン (毛利)			● スイムレッスン (毛利)			● スイムレッスン (長谷川)			● スイムレッスン (鹿島)						● スイムレッスン (長谷川)		
15:45																		
16:00	♪ワンポイント (毛利)			♪ワッツ (天野)			♪ワッツ (天野)			♪ワッツ (天野)			♪ワッツ (毛利)			♪ワッツ (長谷川)		
16:15				※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			※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			※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			※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			※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		
16:30																		
16:45																		
17:00																		
17:15																		
17:30																		
17:45																		
18:00																		
18:15																		
18:30																		
18:45																		
19:00																		
19:15																		
19:30	● C (長谷川)			● E・S (鹿島)			● A・B (長谷川)			● E・S (毛利)			● A・B (毛利)			● C (毛利)		
19:45																		
20:00																		
20:15																		
20:30																		
20:45																		
21:00																		
21:15																		
21:30																		
21:45																		

【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。

