

スイミング・アクアプログラム

2011.5月～

	月		火		水		木		金		土		日		
	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	
10:00															10:00
10:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				10:30
11:00															11:00
11:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				11:30
12:00															12:00
12:30	(石垣) アクアシェイブ 12:00-12:30 流水マッサージ 10		(古川) アクアシェイブ 12:00-12:30 マタニティ 流水マッサージ 10		(河野) アクアピクス 12:00-12:30 流水マッサージ 10		(石垣) アクアシェイブ 12:00-12:30 流水マッサージ 10		(古川) アクアピクス 12:00-12:30 マタニティ 流水マッサージ 10						12:30
13:00	リズム				ハイドロシェイブ 12:40-13:10		リズム								13:00
13:30	流水水中体操 (肩)		アクアピクス 13:15-13:55		水中ウォーク (石垣)		流水水中体操 (腰)		水中ウォーク (古川)		流水水中体操 (全身)				13:30
14:00	(石垣) 流水マッサージ 10		(古川) 流水マッサージ 10												14:00
14:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				14:30
15:00															15:00
15:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:30															17:30
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30	流水水中体操 (河野) 19:00-45		(河野) サーキット アクア 19:00-45												19:30
20:00	流水マッサージ 10		流水マッサージ 10												20:00
20:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				20:30
21:00															21:00
21:30	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ				21:30
22:00															22:00

やむを得ずプログラムが変わる場合がございますので予めご了承下さい。
 祝日・祭日は特別プログラムとなりますので、館内ポスターをご覧ください。
 は定員制のプログラムとなります。裏面に定員が記載されておりますので、フロントにて当日ご予約下さい。