

アクアクラブプログラム

《8月度》 7月29日～9月1日

アクアスポーツクラブ

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
プールプログラム	スタジオ	プールプログラム	スタジオ	プールプログラム	スタジオ	プールプログラム	スタジオ	プールプログラム	スタジオ	プールプログラム	スタジオ	
11:00～11:30 初背泳ぎ 川代	11:00 ～12:00			11:00～11:30 初スイム 白鳥	11:00 ～12:00	11:00～11:30 初背泳ぎ 潤米	11:15 ～11:55 ステップ 加藤		11:00 ～12:00			
休憩5分間	バーベル エクササイズ			休憩5分間		11:30～12:00 初クロール 潤米	11:30～12:00 初バタフライ 板澤		バーベル エクササイズ			
11:35～12:05 初クロール 潤米	11:35～12:05 のんびり背泳ぎ 川代			11:35～12:05 初クロール 白鳥	11:35～12:05 のんびり平泳ぎ 川代	休憩10分間	12:05 ～12:45 コンディショニング 板澤	12:05 ～12:45 ベーシックエアロ 加藤			12:00 ～12:40	
12:05～12:35 初平泳ぎ 潤米	12:05～12:35 のんびり平泳ぎ 川代	12:30～13:00 初平泳ぎ 潤米		12:05～12:35 初平泳ぎ 白鳥	12:05～12:35 のんびり背泳ぎ 川代	12:10～12:40 コンディショニング 板澤	12:10～12:40 水中ウォーク 川代	12:10～12:40 初クロール 川代	12:10～12:40 がんばれクロール 白鳥	12:20 ～13:00 ヨガ 八木	12:10～12:40 初クロール 白鳥	12:10～13:10 5種目 板澤
休憩10分間	13:00 ～13:40 おまかせエアロ 間々田	13:00～13:30 初クロール 潤米		12:45～13:15 水中ウォーク 川代	12:15 ～12:55 社交ダンス 地曳	12:50～13:20 アクアビクス 望月		12:40～13:10 初平泳ぎ 川代		13:10 ～13:50 ヨガ 八木	12:40～13:10 初平泳ぎ 白鳥	12:40～13:10 4種目 板澤
								13:15～13:45 初背泳ぎ 川代			13:15～13:45 初バタフライ 板澤	
19:40～20:10 初スイム・初クロール 白鳥	19:40～20:10 がんばれクロール 板澤	19:40～20:10 初クロール 板澤		19:40～20:10 コンディショニング 潤米		19:40～20:10 初クロール 白鳥		19:40～20:10 水中ウォーク 潤米			19:15～19:45 初クロール 潤米	
20:10～20:40 初平泳ぎ 白鳥	20:10～20:40 のんびり背泳ぎ 板澤	20:10～20:40 初背泳ぎ 板澤		休憩10分間		20:10～20:40 初平泳ぎ 白鳥	20:10～20:40 がんばれクロール 吉池	休憩10分間			19:45～20:15 初背泳ぎ 潤米	
休憩5分間				20:20～20:50 初平泳ぎ 潤米	20:20～21:20 5種目 板澤	20:20～20:50 初平泳ぎ 白鳥	20:20～21:20 4種目 板澤	休憩5分間		20:20 ～21:30 きれいになる ヨガ 間々田		
20:45～21:15 初バタフライ 板澤				20:50～21:20 初背泳ぎ 潤米		20:45～21:15 初バタフライ 吉池		20:50～21:20 初平泳ぎ 潤米	20:50～21:20 のんびり背泳ぎ 板澤			
フリースイム・ウォーク時間 10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30		フリースイム・ウォーク時間 12:00～15:00 19:30～21:00 マシンジム終了時間 21:00		フリースイム・ウォーク時間 10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30		フリースイム・ウォーク時間 10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30		フリースイム・ウォーク時間 10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30			フリースイム・ウォーク時間 10:30～15:00 19:00～21:00 マシンジム終了時間 21:00	

マシンジム・フリースイム・フリーウォーク時間 日曜日 10:30～17:00

休館日 8月11日(土)～17日(金)...施設改修工事のため