

# アクアクラブプログラム

## 《1月度》 1月7日～2月2日

### トップサイド

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
9:45～10:30 超音波流水健康教室 (会員専用)				9:45～10:30 超音波流水健康教室 (会員専用)		9:45～10:30 超音波流水健康教室 (会員専用)					
11:00～11:30 初背泳ぎ 川代		11:00～12:00 パーベル エクササイズ		11:00～11:30 初スイム 白鳥		11:00～11:30 初背泳ぎ 潤米		11:00～11:30 パーベル エクササイズ			
休憩5分間				休憩5分間		休憩5分間				12:00～12:40 ステップ 浜村	
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 初バタフライ 板澤		12:10～12:40 初クロール 川代		12:10～12:40 のんびり平泳ぎ 白鳥	
12:05～12:35 初平泳ぎ 潤米		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		12:40～13:10 初平泳ぎ 川代		12:20～13:00 ヨガ 八木	
休憩10分間		13:00～13:40 おまかせ ワークアウト 間々田		休憩10分間		12:15～12:55 社交ダンス 地曳		休憩5分		13:10～13:50 ヨガ 八木	
12:45～13:15 水中ウォーク 潤米				12:45～13:15 水中ウォーク 川代		12:50～13:20 アクアピックス 望月		13:15～13:45 初背泳ぎ 川代		13:15～13:45 初バタフライ 潤米	
19:40～20:10 初スイム・初クロール 白鳥		19:40～20:10 初クロール 白鳥		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		19:40～20:50 ヨガ 間々田	
20:10～20:40 初平泳ぎ 白鳥		20:10～20:40 初背泳ぎ 白鳥		休憩10分間		20:10～20:40 初平泳ぎ 白鳥		休憩10分間			
休憩5分間				20:20～20:50 初平泳ぎ 潤米		20:20～21:20 のんびり背泳ぎ 板澤		20:20～20:50 初クロール 潤米		20:20～20:50 のんびり平泳ぎ 板澤	
20:45～21:15 初バタフライ 板澤				20:50～21:20 初背泳ぎ 潤米		20:50～21:20 4種目 板澤		20:50～21:20 初平泳ぎ 潤米		20:50～21:20 のんびり背泳ぎ 板澤	
10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30		12:00～15:00 19:30～21:00 マシンジム終了時間 21:00		10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30		10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30		10:30～16:00 19:30～22:30 マシンジム終了時間 22:30		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 12月30日(日)～1月6日(日)

1月5日(土)・6日(日)

ジム・フリースイム・ウォーク 12:00～16:00ご利用できます。