

アクアクラブプログラム

《12月度》

12月2日～12月29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	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		11:00～11:30 初スイム 白鳥	11:00～11:30 初バタフライ 川代	11:00 ～12:00	11:00～11:30 初背泳ぎ 潤米	11:15 ～11:55		11:00 ～12:00 バーベル エクササイズ		
休憩5分間		バーベル エクササイズ	休憩5分間		おまかせエアロ 浜村	11:30～12:00 初クロール 潤米	11:30～12:00 初バタフライ 板澤	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	12:00 ～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	12:30～13:00 初平泳ぎ 潤米	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		12:10～12:40 初平泳ぎ 川代	12:20 ～13:00 ヨガ 八木	12:10～12:40 初クロール 白鳥	12:10～13:10 5くらく 4種目 板澤
12:05～12:35 初平泳ぎ 潤米	12:05～12:35 のんびり平泳ぎ 川代	13:00～13:30 初クロール 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	12:15 ～12:55	12:10～12:40 コンディショニング 板澤		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	板澤
休憩10分間		13:00 ～13:40	休憩10分間		社交ダンス 地曳	休憩10分間		休憩5分	13:15～13:45 初背泳ぎ 川代	休憩5分間	
12:45～13:15 水中ウォーク 潤米		おまかせ ワークアウト 間々田	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 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	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 白鳥	休憩10分間		20:20～20:50 初平泳ぎ 潤米	20:20～21:20 5くらく 4種目 板澤	20:10～20:40 初平泳ぎ 白鳥	20:10～20:40 がんばれクロール 吉池	20:20～20:50 ヨガ 間々田	19:45～20:15 初背泳ぎ 潤米	
休憩5分間							休憩5分間				
20:45～21:15 初バタフライ 板澤			20:50～21:20 初背泳ぎ 潤米	板澤		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 10:30～16:00 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 12月30日(日)～1月6日(日)

