

アクアクラブプログラム

《7月度》 7月1日～7月28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	12:05～12:35 初平泳ぎ 白鳥	12:10～12:40 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	12:10～12:40 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
12:05～12:35 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 白鳥		12:05～12:35 初平泳ぎ 白鳥	12:05～12:35 のんびり背泳ぎ 川代	12:45～13:15 水中ウォーク 潤米	12:50～13:20 アクアビックス 望月		12:40～13:10 初平泳ぎ 川代	12:40～13:10 初平泳ぎ 白鳥	12:10～13:10 ステップ 浜村
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 白鳥		休憩10分間	12:15 ～12:55 社交ダンス 地曳				13:10 ～13:50 ヨガ 八木	13:10 ～13:45 初バタフライ 潤米	12:00 ～12:40
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 板澤	
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	20:20～20:50 初クロール 潤米	20:20～20:50 のんびり平泳ぎ 板澤	20:20 ～21:30 ヨガ 間々田	19:45～20:15 初背泳ぎ 板澤
休憩5分間				20:20～20:50 初平泳ぎ 潤米	20:20～21:20 らくらく 4種目	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		
20:45～21:15 初バタフライ 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		
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 7月10日(火)

幼稚園指導... 7月4日(水)・9日(月)・12日(木) プールの利用が12:00からになります。