

# アクアクラブプログラム

## 《4月・5月》

## 4月 1日～ 5月 31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	
10:20~10:50	ストレッチ (有料) ジョイビート	10:30~15:00 フリースイム フリーウォーク		10:20~10:50	コンバット (有料) ジョイビート		10:20~11:00	ヨガ (有料) ジョイビート		10:20~10:50	バランスボール (有料) ジョイビート	
11:00~11:30 初スイム・クロール	11:00~11:30 バーベル (有料) ジョイビート		11:00~11:30 初クロール	11:00~11:30 初バタフライ	11:00 ~12:00	11:00~11:30 初平泳ぎ	11:15 ~11:55	11:00~11:30 バーベル (有料) ジョイビート	11:50~12:30			
休憩5分間			休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間			
11:35~12:05 初背泳ぎ	11:35~12:05 初平泳ぎ		11:35~12:05 初平泳ぎ	11:35~12:05 初背泳ぎ	おまかせエアロ	11:35~12:05 初背泳ぎ	11:35~12:05 らくらく4種目①	11:40~12:10 初背泳ぎ	11:40~12:10 初平泳ぎ	11:40~12:10 初平泳ぎ	11:40~12:10 初平泳ぎ	11:40~12:10 初バタフライ
休憩5分間			休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間	
12:10~12:40 初バタフライ	12:10~12:40 からだシェイブ (有料) ジョイビート		12:10~12:40 シェイプアクア (有 料)		12:10~12:40 シェイプアクア (有 料)		12:10~12:40 初クロール		12:10~12:40 らくらく4種目②	12:15~12:45 初クロール	12:15~12:45 初バタフライ	12:10~12:40 おしえて4種目
休憩5分間			休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間	
12:45~13:15 ※流水ウォーク (有 料)	13:00 ~13:40 おまかせ ワークアウト		12:10~12:40 ジョイリズム (有料) ジョイビート				12:45~13:15 お楽しみ！水中運動		12:50~13:20 ※流水ウォーク (有 料)		12:20~13:40 ヨガ	12:40~13:10 お楽しみ！ (有料) ジョイビート
20:10~20:40 初背泳ぎ	20:10~20:40 初バタフライ				20:10~20:40 初平泳ぎ	20:10~21:10 らくらく 4種目	20:10~20:40 初クロール	20:10~21:10 初バタフライ	20:40~21:10 らくらく 4種目	19:10~19:40 ジョイリズム (有料) ジョイビート	19:40~20:10 コンバット (有料) ジョイビート	空 手 レンタル
20:40~21:10 初スイム・クロール	20:40~21:10 がんばれクロール			20:40~21:10 初バタフライ		20:40~21:10 初背泳、初平泳			【受付時間】			
									月、水曜日 10:00~20:00			
									火曜日 11:00~18:30			
									土曜日 10:00~19:00			
									TEL 0438-25-3181			
※フリースイム・ウォーク時間 10:30~16:00(退館) 19:45~22:00(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00 (退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~16:00(退館) 19:45~22:00(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~16:00(退館) 19:45~22:00(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~16:00(退館) 19:45~22:00(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00(退館) 19:00~21:00(退館)		

※休館日⇒毎週日曜日 GWの休館日は下記日程となります。

4月10日(月)・4月29日(土)・30日(日)・5月1日(月)・2日(火)・3日(水) 5月18日(木)