

# 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 おまかせエアロ	11:00~11:30 初平泳ぎ	11:15 ~11:55 ステップ			11:00~11:30 バーベル (有料) ジョイビート		
休憩5分間				休憩5分間			休憩5分間				11:50~12:30 ステップ		
11:35~12:05 初背泳ぎ	11:35~12:05 ジョイビート			11:35~12:05 初平泳ぎ	11:35~12:05 初背泳ぎ		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 初クロール	11:40~12:10 初バタフライ
休憩5分間	11:30~12:00 からだシェイブ (有料) ジョイビート			休憩5分間			休憩5分間	12:05 ~12:45 ベーシックエアロ		休憩5分間	11:35~12:05 お楽しみ! (有料) ジョイビート		12:10~12:40 おしえて4種目
12:10~12:40 初バタフライ	12:10~12:40 らくらく4種目 ジョイビート			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		12:40~13:10 お楽しみ! (有料) ジョイビート
休憩5分間	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			休憩5分間			休憩5分間	12:20~13:40 ヨガ		
12:45~13:15 ※流水ウォーク (有料)							12:45~13:15 お楽しみ!水中運動			12:50~13:20 ※流水ウォーク (有料)			
											19:10~19:40 ジョイリズム (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	らくらく 4種目		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							
※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)			

**【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

※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)