

# アクアクラブプログラム

## 《9月度》 9月 1日～ 9月30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<br>バランスボール<br>(有料)<br>ジョイビート | 10:30~15:00<br>フリースイム<br>フリーウォーク      |                        |  | 10:20~10:50<br>コンバット<br>(有料)<br>ジョイビート |  | 10:20~11:00<br>ヨガ<br>(有料)<br>ジョイビート |  | 10:20~10:50<br>ストレッチ<br>(有料)<br>ジョイビート |  |   |                        |                       |
| 11:00~11:30<br>初クロール                                 | 11:00~11:30<br>がんばれクロール                  |                                       | 11:00~11:30<br>フリーウォーク | 11:00~11:30<br>ヨガ<br>(有料)                            | 11:00~11:30<br>初クロール                   | 11:00~11:30<br>初バタフライ                                | 11:00<br>~12:00                     | 11:00~11:30<br>初クロール                                 | 11:15<br>~11:55<br>ステップ                | 11:00~11:30<br>パーベル<br>(有料)                          |   |                        |                       |
| 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                                  |  | 11:50~12:30                             |                        |                       |
| 11:35~12:05<br>初背泳ぎ                                  | 11:35~12:05<br>初平泳ぎ                      |                                       |                        | 11:35~12:05<br>ジョイビート                                | 11:35~12:05<br>初平泳ぎ                    | 11:35~12:05<br>初背泳ぎ                                  | おまかせエアロ                             | 11:35~12:05<br>初背泳ぎ                                  | 11:35~12:05<br>らくらく4種目①                | 11:40~12:10<br>初背泳ぎ                                  | 11:40~12:10<br>初平泳ぎ                     | 11:40~12:10<br>初クロール   | 11:40~12:10<br>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                                  |  | 11:35~12:05<br>ジョイビート                   |                        |                       |
| 12:10~12:40<br>初バタフライ                                | 12:10~12:40<br>らくらく4種目                   |                                       |                        | 11:35~12:05<br>コンバット<br>(有料)<br>ジョイビート               | 12:10~12:40<br>シェイプアクア<br>(有料)         |  |                                     | 12:10~12:40<br>初バタフライ                                | 12:10~12:40<br>らくらく4種目②                | 12:15~12:45<br>初クロール                                 | 12:15~12:45<br>初バタフライ                   | 12:10~12:40<br>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                                  |  | 12:40~13:10<br>お楽しみ!<br>(有料)<br>ジョイビート  |                        |                       |
| 12:45~13:15<br>※流水ウォーク<br>(有料)                       | 13:00<br>~13:40<br>おまかせ<br>ワークアウト        |                                       |                        | 12:10~12:40<br>お楽しみ!<br>(有料)<br>ジョイビート               |  |  |                                     | 12:45~13:15<br>がんばれクロール                              |  | 12:50~13:20<br>※流水ウォーク<br>(有料)                       | 12:20~13:40<br>ヨガ                       |                        |                       |
|  |  |                                       |                        |  |  |  |                                     |  |  |  |   |                        |                       |
|  |  |                                       |                        |  |  |  |                                     |  |  |  | 19:10~19:40<br>ジョイリズム<br>(有料)<br>ジョイビート |                        |                       |
| 20:10~20:40<br>初背泳ぎ                                  | 20:10~20:40<br>初バタフライ                    |                                       |                        | 20:10~20:40<br>初平泳ぎ                                  | 20:10~21:00<br>らくらく<br>4種目             |  | 20:10~20:40<br>初クロール                | 20:10~21:00<br>初バタフライ                                | 20:10~21:00<br>らくらく<br>4種目             | 19:40~20:10<br>コンバット<br>(有料)<br>ジョイビート               |   | 空手<br>レンタル             |                       |
| 20:40~21:10<br>初スイム・クロール                             | 20:40~21:10<br>がんばれクロール                  |                                       |                        | 20:40~21:10<br>初バタフライ                                |  |  | 20:40~21:10<br>初背泳ぎ                 |  |  |  |   |                        |                       |
|  |  |                                       |                        |  |  |  |                                     |  |  |  |   |                        |                       |
| ※フリースイム・ウォーク時間<br>10:30~16:00(退館)<br>19:45~22:00(退館) |  | ※フリースイム・ウォーク時間<br>10:30~15:00<br>(退館) |                        | ※フリースイム・ウォーク時間<br>10:30~16:00(退館)<br>19:45~22:00(退館) |  | ※フリースイム・ウォーク時間<br>10:30~16:00(退館)<br>19:45~22:00(退館) |                                     | ※フリースイム・ウォーク時間<br>10:30~16:00(退館)<br>19:45~22:00(退館) |  | ※フリースイム・ウォーク時間<br>10:30~15:00(退館)<br>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 9月8日(金)・23日(土)