

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 バランスボール (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 ストレッチ (有料) ジョイビート			
11:00~11:30 初クロール	11:00~11:30 がんばれクロール		11:00~11:30 バーベル (有料)	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 初クロール	11:15 ~11:55 ステップ	11:00~11:30 バーベル (有料)		11:50~12:30	
休憩5分間			ジョイビート	休憩5分間		おまかせエアロ	休憩5分間		ジョイビート		ステップ	
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		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 からだシェイプ (有料)	休憩5分間			休憩5分間		11:35~12:05 お楽しみ! (有料)		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 コンバット (有料)	12:10~12:40 シェイプアクア (有料)		12:10~12:40 初バタフライ	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)
休憩5分間			12:10~12:40 ジョイビート	休憩5分間			休憩5分間		12:20~13:40 ヨガ			ジョイビート
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 お楽しみ! (有料)			12:45~13:15 がんばれクロール		12:50~13:20 ※流水ウォーク (有料)			
										19:10~19:40 ジョイリズム (有料)		
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	20:10~21:00 らくらく 4種目	20:10~20:40 初クロール	20:10~21:00 らくらく 4種目	19:40~20:10 コンバット (有料)			空手	
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 初背泳ぎ		ジョイビート			レンタル	
※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 9月8日(金)・23日(土)