

アクアクラブプログラム

《11月度》

11月 1日～ 11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 からだほぐし (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) 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 初背泳ぎ | 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 | 11:50~12:30 ステップ | | |
| 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 | | 11:30~12:00 からだシェイプ (有料) ジョイビート | 11:35~12:05 コンバット (有料) 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 初クロール | 11:35~12:05 らくらく4種目① | 12:05 ~12:45 ベーシックエアロ | 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 | | | | 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 らくらく4種目 | | 12:10~12:40 お楽しみ! (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 初平泳ぎ | 12:10~12:40 初バタフライ | 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 | 12:10~12:40 おしえて4種目 | 12:40~13:10 お楽しみ! (有料) ジョイビート | |
| 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 | | 12:20~13:40 ヨガ | | | | | | 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 | 20:10~21:00 らくらく 4種目 | 20:10~20:40 初クロール | 20:10~21:00 初バタフライ | 20:10~21:00 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 初背泳ぎ | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ※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 11月3日(金)・22日(水)・23日(木)