

# 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	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					
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	20:10~20:40 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		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)