

アクアクラブプログラム

《1月度》 1月 4日～ 1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 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 ストレッチ 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	11:00~11:30 初背泳ぎ	11:00~11:30 初平泳ぎ	11:00~11:30 初背泳ぎ	11:00~11:30 初平泳ぎ	11:15~11:55 ステップ		↑有料です 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		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 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 初背泳ぎ	11:35~12:05 初平泳ぎ	11:35~12:05 初クロール	11:35~12:05 らくらく4種目①	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 初背泳ぎ
休憩5分間				休憩5分間		休憩5分間		休憩5分間				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	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 初バタフライ	12:10~12:40 らくらく4種目②	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	12:15~12:45 初クロール	12:15~12:45 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				12:20~13:40 ヨガ	
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									12:50~13:20 ※流水ウォーク (有料)		12:40~13:10 お楽しみ! (有料) ジョイビート	
												19:10~19:40 ジョイリズム (有料) ジョイビート	
20:10~20:40 初スイム・クロール	20:10~20:40 初平泳ぎ			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	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) ジョイビート	空手 レンタル
20:40~21:10 初背泳ぎ	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 初平泳ぎ	20:40~21:10 初背泳ぎ	20:40~21:10 初平泳ぎ					
※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 1月16日(火)