

# アクアクラブプログラム

# 《5月度》 5月 7日～ 6月 2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		プールプログラム		プールプログラム	スタジオ	プールプログラム		
		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 ~12:00 おまかせエアロ	11:00~11:30 初平泳ぎ	11:00~11:30 初背泳ぎ	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						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 コンバット (有料) ジョイビート			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	11:40~12:30 おしえて 4種目
休憩5分間				休憩5分間			休憩5分間			12:05 ~12:45 ベーシックエアロ		11:35~12:05 お楽しみ! (有料) ジョイビート	
12:10~12:40 初バタフライ	12:10~12:40 らくらく4種目	12:50 ~13:30 おまかせ ワークアウト		12:10~12:40 お楽しみ! (有料) ジョイビート			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) ジョイビート
					12:45~13:15 ※流水ウォーク (有料)					休憩5分間		12:20~13:40 ヨガ	
												19:10~19:40 ジョイリズム (有料) ジョイビート	
20:10~20:40 初クロール	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) ジョイビート	空手 レンタル
20:40~21:10 初背泳ぎ・初平泳ぎ	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 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 4月12日(木) 4月29日(日)~5月6日(日)