

# アクアクラブプログラム

# 《7月度》 7月 2日～ 7月21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 ストレッチ (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) 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	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		11:35~12:05 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		11:40~12:10 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			11:30~12:00 からだシェイプ (有料) ジョイビート	休憩5分間			休憩5分間		12:05 ~12:45 ベーシックエアロ	休憩5分間		11:35~12:05 コンバット (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			12:10~12:40 シェイプアクア (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
	12:50 ~13:30 おまかせ ワークアウト			休憩5分間						休憩5分間		12:20~13:40 ヨガ	
				12:10~12:40 お楽しみ! (有料) ジョイビート		12:45~13:15 ※流水ウォーク (有料)				12:50~13:20 ※流水ウォーク (有料)			
											19:00~19:30 ジョイリズム (有料) ジョイビート		
20:10~20:40 初スイム& 初クロール	20:10~20:40 初バタフライ			20:10~20:40 初クロール	20:10~21:00 初バタフライ	20:10~20:40 初クロール	20:10~21:00 初バタフライ			19:30~20:00 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 初背泳ぎ	らくらく 4種目	20:40~21:10 初背泳ぎ	らくらく 4種目						
※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 7月10日(火)、16日(月)

※夏休み短期教室⇒7月24日~27日、7月31日~8月3日、8月7日~8月10日、8月21日~8月24日→プールのご利用が11時15分になります。