

# アクアクラブプログラム

# 《8月度》 7月 23日～ 8月29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	11:20~11:50 シェイプアクア (有料) 休憩5分間		11:00~12:00 ヨガ (有料) ジョイビート	11:20~11:50 初平泳ぎ	11:20~11:50 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		
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			11:55~12:25 初クロール	11:55~12:25 初バタフライ	おまかせエアロ	11:55~12:25 初クロール	11:55~12:25 らくらく4種目①		11:20~11:50 初背泳ぎ	11:20~11:50 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 からだシェイブ (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 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			12:30~13:00 初背泳ぎ	12:30~13:00 初平泳ぎ		12:30~13:00 初バタフライ	12:30~13:00 らくらく4種目②		11:55~12:25 初クロール	11:55~12:25 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												
											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	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	らくらく 4種目		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	初平泳ぎ		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 8月12日~15日 ※月曜日・土曜日は短期教室がないため通常です!

※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。