

# アククラブプログラム

## 《10月度》

## 10月1日～ 10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 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 フリースイム	11:00~11:30 ヨガ (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			
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 コンバット (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 おまかせエアロ	11:35~12:05 初クロール	11:35~12:05 らくらく4種目①	11:30~12:00 初背泳ぎ	11:30~12:00 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			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		12:10~12:40 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) 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		12:05 ~12:45 ベーシックエアロ	12:05~12:35 初クロール	12:05~12:35 初バタフライ	12:05~12:35 初クロール	12:05~12:35 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		12:45~13:15 ※流水ウォーク (有料)		休憩5分間				12:20~13:40 ヨガ			
												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 メニュー			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	コース			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 10:30~16:00(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 10月3日(水)・10月8日(月)・10月23日(火)