アクアクラブプログラム　《４月度》　４月１日～　４月３０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 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 初クロール	11:00～11:30 クロール	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							
11:35～12:05 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 初背泳ぎ	11:35～12:05 らくらく4種目①	12:05 ～12:45 ベーシックエアロ	11:30～12:00 初背泳ぎ	11:30～12:00 初平泳ぎ	11:35～12:05 お楽しみ！ （有料） ジョイビート	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				
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 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		12:05～12:35 初クロール	12:05～12:35 初バタフライ	12:20～13:40 ヨ ガ		11:50～12:30 ステップ
					休憩5分間										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）										
													19:00～19:30 ジョイリズム （有料） ジョイビート		空　手
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 初バタフライ	20:10～21:00 メニュー コース		20:10～20:40 初クロール 初バタフライ	20:10～21:00 らくらく 4種目				19:30～20:00 コンバット （有料） ジョイビート		
20:40～21:10 初背泳・初平泳	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							レンタル
														【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	
※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） 19:45～21:30（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）	

※休館日⇒毎週日曜日

※春休み短期教室⇒4月2日～4月5日は9時30分～10時30分　※4月1日～4日は14時30分～15時30分