# アクアクラブプログラム　《８月度》　７月２２日～　８月３１日　トップサイド

## 月曜日

| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | |
| 20:40～21:10 初背泳・初平泳 | | |

※フリースイム・ウォーク時間
10:30～16:00（退館）
19:45～22:00（退館）

## 火曜日

| プールプログラム | スタジオ |
|---|---|
| 10:30～15:00 フリースイム フリーウォーク | 11:00～11:30 ヨ ガ（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 |
| | 12:10～12:40 お楽しみ！（有料）ジョイビート |

※フリースイム・ウォーク時間
10:30～15:00
（退館）

## 8

| プールプログラム | | スタジオ |
|---|---|---|
| | | 10:20～10:50 コンバット（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 |
| 休憩5分間 | | |
| 11:35～12:05 初背泳ぎ | 11:35～12:05 初平泳ぎ | |
| 休憩5分間 | | |
| 12:10～12:40 シェイプアクア（有　料） | | |
| 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 | |
| 20:40～21:10 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）

## 木曜日

| プールプログラム | | スタジオ |
|---|---|---|
| | | 10:20～11:00 ヨ ガ（有料）ジョイビート |
| 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 |
| 休憩5分間 | | |
| 11:35～12:05 初背泳ぎ | 11:35～12:05 らくらく4種目① | |
| 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② | 12:05～12:45 ベーシックエアロ |
| 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 | |
| 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）

## 金曜日

| 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 |
| | | 11:00～11:30 バーベル（有料）ジョイビート |
| 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 |
| 休憩5分間 | | |
| 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 |
| | | 19:00～19:30 ジョイリズム（有料）ジョイビート |
| | | 19:30～20:00 コンバット（有料）ジョイビート |

※フリースイム・ウォーク時間
10:30～16:00（退館）
19:45～21:30（退館）

## 土曜日

| プールプログラム | | スタジオ |
|---|---|---|
| | | |
| | | 11:50～12:30 ステップ |
| 11:40～12:10 初クロール | 11:40～12:30 おしえて4種目 | |
| | | 12:40～13:10 お楽しみ！（有料）ジョイビート |
| | | 空　手 |
| | | 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
10:30～15:00（退館）
19:00～21:00（退館）

※休館日⇒毎週日曜日　8月14日（水）～8月18日（日）

※夏休み短期教室⇒7月23日～26日・7月30日～8月2日・6日～9日・20日～23日…プールご利用が11時15分からとなります