

アクアクラブプログラム

《9、10月度》 9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		
		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 クロール	11:00~11:30 4種目	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	
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 クロール	11:35~12:05 初平泳ぎ	11:30~12:00 からだシェイブ (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	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! ジョイビート	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 がんばれクロール	12:50 ~13:30 おまかせ ワークアウト		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 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 ジョイビート	12:40~13:10 お楽しみ! (有料) ジョイビート
20:10~20:40 レッスン						20:10~20:40 レッスン			20:10~20:40 レッスン				空手 レンタル
20:40~21:10 レッスン						20:40~21:10 レッスン			20:40~21:10 レッスン				
※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00(退館) 19:30~21:30(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 10:30~15:00(退館) 19:30~21:30(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00(退館) 19:30~21:30(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00(退館) 19:30~21:30(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)	

【受付時間】
 月、水曜日 10:00~20:00
 火曜日 11:00~18:30
 土曜日 10:00~18:30
 TEL 0438-25-3181

※休館日⇒毎週日曜日 9月9日(水)・9月22日(火) 10月3日(土)・8日(木)・9日(金)
 重要※遊泳は会員様のみとなっております。更衣室や採暖室での長時間利用、会話はお控え下さい