アクアクラブプログラム　《７月度》　７月　１日～７月２４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				10:20～10:50 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 4種目	11:00～11:30 バーベル （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	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 ～12:00 おまかせエアロ	11:00～11:30 初クロール	11:15 ～11:55 ステップ		11:00～11:30 バーベル ジョイビート		11:50～12:30 ステップ
休憩5分間					休憩5分間		休憩5分間					
11:35～12:05 初クロール	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 初背泳ぎ	12:05 ～12:45 ベーシックエアロ	11:35～12:05 初背泳ぎ	11:35～12:05 初バタフライ	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 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	11:35～12:05 4種目①	12:10～12:40 初クロール	12:10～12:40 初平泳ぎ		12:40～13:10 お楽しみ！ （有料） ジョイビート
							12:10～12:40 4種目②			11:35～12:05 お楽しみ！ ジョイビート		
										12:20～13:40 ヨ ガ		
20:00～20:50 レッスン					20:10～20:50 レッスン		20:00～20:50 レッスン					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　10:00～18:30 TEL　0438-25-3181	
※フリースイム・ウォーク時間 10:30～15:00（退館） 19:30～21:15（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） 19:30～21:15（退館）		※フリースイム・ウォーク時間 10:30～15:00（退館） 19:30～21:15（退館）		※フリースイム・ウォーク時間 10:30～15:00（退館） 19:30～21:15（退館）		※フリースイム・ウォーク時間 10:30～14:45（退館） 19:00～21:00（退館）	

※休館日⇒毎週日曜日　7月10日・16日・22日　8月13日～17日

※夏休み水泳教室⇒7月27日～29日　8月3日～5日　8月10日～12日はプールご利用時間が11時15分～です