

# アクアクラブプログラム

## 《7月・8月度》 7月 25日～8月12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	11:15~15:00 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 4種目	11:00~11:30 バーベル (有料) ジョイビート		11:20~11:50 初クロール	11:20~11:50 初バタフライ	11:00 ~12:00 おまかせエアロ	11:20~11:50 初クロール	11:20~11:50 初平泳ぎ	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 初クロール	11:35~12:05 初平泳ぎ			11:55~12:25 初背泳ぎ	11:55~12:25 初平泳ぎ		11:55~12:25 初背泳ぎ	11:55~12:25 4種目①		11:35~12:05 初背泳ぎ	11:35~12:05 初平泳ぎ	11:40~12:30 おしえて 4種目	
休憩5分間		11:30~12:00 からだシェイブ (有料) ジョイビート		休憩5分間			休憩5分間		12:05 ~12:45 ベーシックエアロ	休憩5分間		11:35~12:05 お楽しみ! ジョイビート	
12:10~12:40 初バタフライ	12:10~12:40 がんばれクロール			12:30~13:00 シェイプアクア (有料)			12:30~13:00 初バタフライ	12:30~13:00 4種目②		12:10~12:40 初クロール	12:10~12:40 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											
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
※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 11:15~15:00 (退館)		※フリースイム・ウォーク時間 11:15~15:00(退館) 19:30~21:15(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 11:15~15:00(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)		

**【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 8月13日~17日

※夏休み水泳教室⇒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