アクアクラブプログラム　《１０月度》　１０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		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	11:15～15:00 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	11:00～11:30 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 初平泳ぎ	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 初背泳ぎ	11:35～12:05 初平泳ぎ				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 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	
		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						12:05 ～12:45 ベーシックエアロ			11:35～12:05 お楽しみ！ ジョイビート		12:40～13:10 お楽しみ！ （有料） ジョイビート
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				12:10～12:40 シェイプアクア （有　料）			12:10～12:40 初バタフライ	12:10～12:40 4種目②		12:10～12:40 初クロール	12:10～12:40 初バタフライ			
		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									12:20～13:40 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 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）	

※休館日⇒毎週日曜日　　10月2日（土）　15日（金）　27日（水）