

# アクアクラブプログラム

令和5年3月～

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		
		10:20~10:50 バランス レズミルズ	10:30~15:00 フリースイム フリーウォーク			10:20~10:50 コンパクト レズミルズ			10:20~10:50 バランス レズミルズ			10:20~10:50 バランス レズミルズ		11:15~11:45 シバム レズミルズ	
11:00~11:30 初クロール	11:00~11:30 4種目	11:00~11:30 パンプ レズミルズ		11:00~11:30 初クロール	11:00~11:30 初背泳ぎ	11:00 ~12:00	11:00~11:30 初クロール	11:00~11:30 初平泳ぎ	11:00~11:30 シバム レズミルズ			11:00~11:30 パンプ レズミルズ			
休憩5分間				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 初背泳ぎ	11:35~12:05 初平泳ぎ					おまかせエアロ	11:35~12:05 初背泳ぎ	11:35~12:05 初バタフライ		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		11:35~12:05 コンパクト レズミルズ					休憩5分間		11:35~12:05 アタック レズミルズ	休憩5分間		11:35~12:05 シバム レズミルズ			
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 スイム トレーニング		12:10~12:40 アタック レズミルズ	12:10~12:40 ベーシックアクア (有料)		12:10~12:40 初クロール	12:10~12:40 初バタフライ				
		12:10~12:40 シバム レズミルズ										12:20~13:40 ヨガ			
		12:50~13:30 おまかせ ワークアウト 間々田													
															空手 レンタル
※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00(退館) 19:00~20:45(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) 19:00~20:45(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00(退館) 19:00~20:45(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~15:00(退館) 19:00~20:45(退館)		※フリースイム・ウォーク時間 10:30~14:30(退館) 19:00~20:45(退館)		<b>【受付時間】</b> 月、水曜日 10:00~19:00 火曜日 10:00~18:30 土曜日 10:00~19:00 TEL 0438-25-3181	

休館日は毎週日曜日、3月9日(木)、17日(金)、21日(火)

※夜の一般遊泳される場合は19:00までに受付にて代金支払いをお願い致します！