

2019年 4月8日からのアクア・プログラム

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | |
|--------------------------------|--|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--|------------------------------|---------------------------|
| プール | 体操 | プール | 体操 | プール | 体操 | プール | 体操 | プール | 体操 |
| 9:45 更衣室入場 9:30~ | 準備体操 | 9:45 更衣室入場 9:30~ | | 9:45 更衣室入場 9:30~ | 9:50 青竹体操 | 9:45 更衣室入場 9:30~ | 準備体操 | 9:45 更衣室入場 9:30~ | 体幹体操 |
| 10:00 けんこう クラブ | 10:05 アクア ウォー キング & アクア エクササイズ | 10:00 ダンベルウォーキング | 10:05 肩・腰・膝痛 予防改善教室 | 10:00 ウォークジョグ | 10:20 | 10:00 けんこう クラブ | 10:05 アクア ウォー キング & アクアパー ラー | 10:00 ダンベルウォーキング | 10:05 肩・腰・膝痛 予防改善教室 |
| 10:30 浮く&キック | 10:35 | 10:30 インターバル ウォーキング | 10:35 | 10:30 アクアピクス | 10:35 | 10:30 浮く&手のかき | 10:35 | 10:30 ウォークジョグ | 10:35 |
| 11:00 1:3週目 やさしい クロール | 11:05 2:4週目 やさしい 平泳ぎ | 11:00 中・上級専科 | 11:05 | 11:00 アドバイスメニュー トレーニング | 11:00 ベビー スイミング | 11:00 1:3週目 やさしい 背泳ぎ | 11:05 2:4週目 やさしい クロール | 11:00 中・上級専科 | 11:05 ベビー スイミング |
| 11:30 メニュートレーニング | 11:35 | 11:30 ショートメニュー トレーニング | 11:35 | 11:30 アドバイスメニュー トレーニング | 11:45 | 11:30 メニュートレーニング | 11:35 | 11:30 スプリントメニュー トレーニング | 11:45 |
| 12:00 メニュートレーニング | 12:05 | 12:00 | 12:05 | 12:00 | 12:05 | 12:00 メニュートレーニング | 12:00 | 12:00 スプリントメニュー トレーニング | 12:05 |
| 12:35 ビデオ泳法チェッ ク | 12:35 | | | | | | | 12:05 ビデオ泳法チェッ ク | 12:15 |
| 13:10 | | | | | | | | 12:35 | 12:20 |
| 14:00 | | | | | | | | | 12:45 |
| | | | | | | | | | 13:20 |
| | | | | | | | | | 14:00 |

プールご利用時間 アクアハーフ アクアナイト 閉館時間
 月~金の9:40~14:00 月~金の18:55~21:10 月~金は21:30

指導コース優先の為、フリーコースが1コースになる場合がございますのでご了承ください。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------------------|--------------------|
| 18:45~ 更衣室入場 | 18:45~ 更衣室入場 | 18:45~ 更衣室入場 | 18:45~ 更衣室入場 | 18:45~ 更衣室入場 |
| 19:15 アクアウォーキング | 19:15 ウォークジョグ | 19:15 ダンベルウォーキング | 19:15 ウォークジョグ | 19:15 アクアウォーキング |
| 19:40 アクアエクササイズ | 19:40 1:3週目 やさしい クロール | 19:40 アクアエクササイズ | 19:40 1:3週目 やさしい 背泳ぎ | 19:40 アクアエクササイズ |
| 20:10 中・上級専科 | 20:10 2:4週目 やさしい 平泳ぎ | 20:10 ターン専科 | 20:10 2:4週目 やさしい クロール | 20:10 中・上級専科 |
| 21:00 | 20:20 メニュー トレーニング | 21:00 | 20:20 メニュー トレーニング | 21:00 |
| | 20:50 ビデオ泳法チェッ ク | | | |
| | 21:00 | | | |

- ※ 体操場でのプログラムはトレーニングウェアを着用してください。
- ※ 印は有料のプログラムです。詳しくはお問い合わせください。
- ※ プログラムは変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。

21:30
閉館

21:30
閉館