

2025年

4月からのプログラム

* 都合によりプログラムが変更・中止になる場合があります

* 春休み・夏休み・冬休み期間中は11:00からとなります

月		火		水		木		金		土	
	フリーウオーキング		フリーウオーキング		フリーウオーキング		フリーウオーキング		フリーウオーキング		フリーウオーキング
水中エアロ 11:00~11:30		腰痛緩和クラス 11:00~11:30						初めてバタフライ 11:00~11:30			
クロール 11:45~12:15		浮き棒クラス 11:35~12:05				平泳ぎ 11:15~11:45		水中ジョギング 11:30~12:00			
水中ウォーキング 12:20~12:50		背泳ぎ 12:10~12:40		水中健康運動クラス 12:00~13:00 * 水中健康運動会員のみ		個人メドレーに挑戦 12:00~12:30		水中健康運動クラス 12:00~13:00 * 水中健康運動会員のみ			
		レディース 13:00~14:00 * レディース会員のみ				レディース 13:00~14:00 * レディース会員のみ		レディース 13:00~14:00 * レディース会員のみ			
	10:30 ~ 16:30		10:30 ~ 15:00		10:30 ~ 16:30		10:30 ~ 16:30		10:30 ~ 15:00		11:00 ~ 12:15
<p>月曜日の水中エアロは都合により、中止又は他のプログラムに変更することがあります。</p>											
		色は脂肪燃焼系		色は体操系						水中ウォーキング 16:00~16:30	フリーウオーキング
		色は泳ぎのクラス		色は成人・レディース・水中健康運動・健康エクササイズ登録会員様のクラス						クロール 16:30~17:00	フリーウオーキング
月・木	デイ会員10:30~16:30	ナイト会員12:00~21:15	(16:30~18:30は使用できません)								15:30 ~ 18:00
火・金	デイ会員10:30~15:00	ナイト会員12:00~21:15	(15:00~18:30は使用できません)								
水曜日	デイ会員10:30~16:30	ナイト会員12:00~21:15	(16:30~17:30は使用できません)								
土曜日	11:00~13:15 15:30~18:00										
	フリーウオーキング		フリーウオーキング		フリーウオーキング		フリーウオーキング		フリーウオーキング		
成人 20:00~21:00 * 成人会員のみ	18:30 ~ 21:15		成人 20:00~21:00 * 成人会員のみ	17:30 ~ 21:15			成人 20:00~21:00 * 成人会員のみ	18:30 ~ 21:15			
										<p>* 土曜日の営業は18:00までとなっております。</p> <p>土曜日は、デイ・ナイトフルタイムコースに関係なくご利用頂けます。</p>	