

2025年8月から11月のプログラム

*** 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 10:30 ～ 16:30		フリーウオーキング 10:30 ～ 15:00		フリーウオーキング 10:30 ～ 16:30		フリーウオーキング 10:30 ～ 16:30		フリーウオーキング 10:30 ～ 15:00		フリーウオーキング 11:00 ～ 12:15
水中エアロ 11:00～11:30		腰痛緩和クラス 11:00～11:30						クロール 11:00～11:30			
背泳ぎ 11:45～12:15		水中ジョギング 11:35～12:05				バタフライ 11:15～11:45		水中ウォーキング 11:30～12:00			
浮き棒クラス 12:20～12:50		平泳ぎ 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のみ		がんばれ四泳法 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のみ			
		レディース 13:00～14:00 * レディース会員のみのみ				レディース 13:00～14:00 * レディース会員のみのみ		レディース 13:00～14:00 * レディース会員のみのみ			
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。											
		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 15:30 ～ 18:00
		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					平泳ぎ 16:30～17:00		
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)								
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 18:30 ～ 21:15		フリーウオーキング 18:30 ～ 21:15		フリーウオーキング 17:30 ～ 21:15		フリーウオーキング 18:30 ～ 21:15		フリーウオーキング 18:30 ～ 21:15		フリーウオーキング 18:30 ～ 21:15
成人 20:00～21:00 * 成人会員のみのみ				成人 20:00～21:00 * 成人会員のみのみ				成人 20:00～21:00 * 成人会員のみのみ			
										* 土曜日の営業は18:00までとなっております。	
										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。	