

## 2026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

| 火                                         |                                  | 水                                          |                                  | 木                                  |                                  | 金                                     |                                  | 土                                          |                              |                                       |
|-------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
|                                           | フリーウオーキング<br>10:30<br>～<br>15:00 |                                            | フリーウオーキング<br>10:30<br>～<br>16:30 |                                    | フリーウオーキング<br>10:30<br>～<br>16:30 |                                       | フリーウオーキング<br>10:30<br>～<br>15:00 |                                            | フリーウオーキング<br>11:00～<br>12:15 |                                       |
| 水中エアロ<br>11:00～11:30                      |                                  |                                            |                                  | 水中ウォーキング<br>11:00～11:30            |                                  |                                       |                                  | 腰痛緩和クラス<br>11:00～11:30                     |                              |                                       |
|                                           |                                  |                                            |                                  | パタフライ<br>11:40～12:10               |                                  |                                       |                                  | クロール<br>11:30～12:00                        |                              |                                       |
| 水中ジョギング<br>11:45～12:15                    |                                  | 水中健康運動クラス<br>12:00～13:00<br>* 水中健康運動会員のみのみ |                                  | 個人メドレーに挑戦<br>12:20～12:50           |                                  |                                       |                                  | 水中健康運動クラス<br>12:00～13:00<br>* 水中健康運動会員のみのみ |                              |                                       |
| 平泳ぎ<br>12:20～12:50                        |                                  |                                            |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                            |                              | レディース<br>13:00～14:00<br>* レディース会員のみのみ |
| レディース<br>13:00～14:00<br>* レディース会員のみのみ     |                                  |                                            |                                  | 背泳ぎ<br>13:10～13:40                 |                                  | レディース<br>13:00～14:00<br>* レディース会員のみのみ |                                  |                                            |                              |                                       |
|                                           |                                  |                                            |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                            |                              |                                       |
| ●火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。 |                                  |                                            |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                            |                              |                                       |
| ○脂肪燃焼系                                    |                                  | ○体操系                                       |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  | 水中ジョギング<br>16:00～16:30                     |                              |                                       |
| ○泳ぎのクラス                                   |                                  | ○成人クラス                                     |                                  | ※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<br>16:30～17:00                         |                              |                                       |
| 火・金                                       | デイ会員10:30～15:00                  | 水・木                                        | ナイト会員12:00～21:15                 | (15:00～18:30は使用できません)              |                                  |                                       |                                  |                                            |                              |                                       |
| 水・木                                       | デイ会員10:30～16:30                  | 土                                          | ナイト会員12:00～21:15                 | (16:30～18:30は使用できません)              |                                  |                                       |                                  |                                            |                              |                                       |
| 土                                         | 11:00～12:15                      |                                            | 15:30～18:00                      |                                    |                                  |                                       |                                  |                                            |                              |                                       |
|                                           | フリーウオーキング<br>18:30～<br>21:15     |                                            | フリーウオーキング<br>17:30～<br>21:15     |                                    | フリーウオーキング<br>18:30～<br>21:15     |                                       | フリーウオーキング<br>18:30～<br>21:15     | * 土曜日の営業は<br>18:00までとなっております。              |                              |                                       |
| 成人<br>20:00～21:00<br>* 成人会員のみのみ           |                                  | 成人<br>20:00～21:00<br>* 成人会員のみのみ            |                                  | 成人<br>20:00～21:00<br>* 成人会員のみのみ    |                                  |                                       |                                  |                                            |                              |                                       |
| 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。          |                                  |                                            |                                  |                                    |                                  |                                       |                                  |                                            |                              |                                       |