2026年12月から2027年3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	
	フリーウォーキング フリースイム 10:30～15:00		フリーウォーキング フリースイム 10:30～16:30		フリーウォーキング フリースイム 10:30～16:30		フリーウォーキング フリースイム 10:30～15:00		フリーウォーキング フリースイム 11:00～12:15
水中エアロ 11:00～11:30				水中ジョギング 11:00～11:30		腰痛緩和クラス 11:00～11:30			
水中ウォーキング 11:45～12:15				クロール 11:40～12:10		平泳ぎ 11:30～12:00			
背泳ぎ 12:20～12:50		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 12:20～12:50		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		バタフライ 13:10～13:40		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			
									フリーウォーキング フリースイム 15:30～18:00
								水中ウォーキング 16:00～16:30	
								バタフライ 16:30～17:00	
成　人 20:00～21:00 ＊成人会員のみ	フリーウォーキング フリースイム 18:30～21:15	成　人 20:00～21:00 ＊成人会員のみ	フリーウォーキング フリースイム 17:30～21:15		フリーウォーキング フリースイム 18:30～21:15	成　人 20:00～21:00 ＊成人会員のみ	フリーウォーキング フリースイム 18:30～21:15		

●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
○泳ぎのクラス
○体操系
○成人クラス

※成人・レディース・水中健康運動・健康ｴｸｻｻｲｽﾞ登録会員様のクラス

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・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）
土　11:00～12:15　15:30～18:00

＊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。