

成人プログラム
【プール】

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

- 【正会員】プレミア・個人・家族・法人・特別法人 【フリー会員】フルタイム、早起き会、モーニングタイム、デイタイム、デイトム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアイブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデイ、フリーマスター
- 【整理券について】 下記、定員制スクールにご参加の場合、整理券が必要となります。スクール開始3時間前より2階クロークにて配布致します。
* アクアビック パワーハイドロ 20名 / ダンス&パワーアクア45 20名 / アクアノルディック 20名 * フロートフィットネス 各7名
- 【登録制(口座振替)について】 トライアスロンは登録制の口座振替となります。(正会員:週1回登録/月会費1,650円、フリー会員:週1回登録/月会費2,200円、スクール会員:週1回登録/月会費8,360円)(税込表記)
- 【フリー会員のチケットor月会費について】 チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。月会費はスクール月会費の半額で受講可能です。
- 【フリー会員の登録制(時間内無料)について】 該当スクールを週最大5コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料660円で月単位変更:月末締め翌月スタート)
- フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール(マニティスイミング・アクアグループ・正会員専用クラスは除く)を週最大7コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料無料で週単位変更:日曜日締め翌月曜日スタート)

令和2年4月~

| 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|--|---------------------------|--|--------------------------------|--|-------------------------------|--|------------------------------|--|-------------------------------|--|---------------------------|--|----------------------------|--|------------------------------|--|-----------------------------------|--|-------------------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------|--|-----------------------------|--|
| メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | | |
| 閉館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | トライアスロン(マスター) 6:30~8:00 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | フロントフィットネス(パワー) 8:30~9:10 | | | | | | | | | | | |
| 閉館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 成人水泳ミドルアドバンス 10:00~11:00 | | アクアビックパワーハイドロ 10:00~11:00 | | 成人水泳ビギナー 10:00~11:00 | | 成人水泳ミドルアドバンス 10:00~11:00 | | アクアビックダンス 10:00~10:45 | | 成人水泳ビギナー&体力向上 10:00~11:00 | | 成人水泳ビギナーミドルアドバンス 10:00~11:00 | | アクアビックレギュラー 10:00~11:00 | | 膝痛改善ワンポイント 10:30~11:00 | | オリジナルアクアファン 10:00~10:45 | | 成人水泳ビギナーミドルアドバンス 10:00~11:00 | | ダンス&パワーアクア45 10:10~10:55 | | 成人水泳ミドルアドバンス 10:00~11:00 | | やさしいアクアビックレギュラー 10:00~11:00 | | 成人水泳ビギナー 10:00~11:00 | | | |
| 成人水泳ミドルアドバンス 11:00~12:00 | | 成人水泳ビギナー&体力向上 11:00~12:00 | | アクアビックレギュラー 11:10~11:55 | | 格闘技系アクアダンス 11:10~11:55 | | 成人水泳ミドルアドバンス 11:00~12:00 | | アクアビックレギュラー 11:00~12:00 | | 成人水泳ビギナー 11:00~12:00 | | 成人水泳ミドルアドバンス 11:00~12:00 | | アクアビックパワーハイドロ 11:00~11:45 | | 腰痛改善ワンポイント 11:30~12:00 | | 成人水泳ミドルアドバンス 11:00~12:00 | | アクアビックレギュラー 11:00~12:00 | | 成人水泳ビギナー&体力向上 11:00~12:00 | | 成人水泳ミドルアドバンス 11:00~12:00 | | アクアビックレギュラー 11:00~12:00 | | 成人水泳ビギナー 11:00~12:00 | |
| 成人水泳マスターズ(登録会員専用) 12:00~13:00 | | | | | | | | 健康水泳(初級) 12:00~13:00 | | ウォーターライン 12:10~12:40 | | | | 成人水泳マスターズ(登録会員専用) 12:00~13:00 | | | | フロントフィットネス(ヨガ) 12:10~12:50 | | 健康水泳(初・中級) 12:00~13:00 | | ウォーターライン 12:10~12:40 | | マニティスイミング 12:00~13:00 | | 成人水泳4泳法【テック】 12:00~13:00 | | 水中ボールウォーキング 12:00~13:00 | | 成人水泳4泳法【25マスター】 12:00~13:00 | |
| 成人水泳ミドルアドバンス 13:00~14:00 | | 成人水泳ビギナー&体力向上 13:00~14:00 | | 骨盤矯正ウォーキング 13:15~14:00 | | 成人水泳ミドルアドバンス 13:00~14:00 | | 成人水泳ビギナー&体力向上 13:00~14:00 | | やさしいアクアビック 13:10~13:55 | | ウォーキング&スイム(初級) 13:00~14:00 | | 成人水泳ビギナーミドルアドバンス 13:00~14:00 | | フリー利用優先 | | 骨盤矯正水中ウォーキング 13:15~14:00 | | 成人水泳ミドルアドバンス 13:00~14:00 | | 成人水泳ビギナー&体力向上 13:00~14:00 | | やさしいアクアビック 13:10~13:55 | | アクアファンステップ 13:10~13:55 | | 成人水泳ミドルアドバンス 13:00~14:00 | | 成人水泳ビギナー&体力向上 13:00~14:00 | |
| | | やさしいアクアビック 14:10~14:55 | | トータルアクアフィットネス 14:00~15:00 | | 泳々クラブ(体力向上) 14:00~15:00 | | リフレッシュ水泳 14:00~15:00 | | | | 水中ボールウォーキング 14:00~15:00 | | 泳々クラブ(腰痛改善) 14:00~15:00 | | ウォーターライン 14:10~14:40 | | メタリックアクアダンス 14:05~14:30 | | リフレッシュ水泳 14:00~15:00 | | 泳々クラブ(腰痛改善) 14:00~15:00 | | アクアボール&バランスエクササイズ 14:00~14:45 | | 泳々クラブ(腰痛改善) 14:00~15:00 | | アクアダンス 14:05~14:30 | | ウォーキング&フィンスイム 14:00~15:00 | |
| | | | | アクアケアグループ 15:00~16:00 | | フリー利用優先 | | フリー利用優先 | | やさしいアクアビック 15:10~15:55 | | アクアケアグループ 15:00~16:00 | | フリー利用優先 | | やさしいアクアビック 15:10~15:55 | | アクアケアグループ 15:00~16:00 | | フリー利用優先 | | アクアケアグループ 15:00~16:00 | | アクアケアグループ 15:00~16:00 | | アクアビックレギュラー(正会員専用) 15:00~16:00 | | アクアダンス 16:15~16:45 | | | |
| フリー利用優先 | | | | | | | | | | | | | | | | フリー利用優先 | | | | フリー利用優先 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 成人水泳ビギナーミドルアドバンス 17:00~18:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 成人水泳ミドルアドバンス 18:00~19:00 | | | | | | | |
| 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | アクアビックパワーハイドロ 19:30~20:15 | | 成人水泳ビギナー 19:30~20:30 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | アクアファンステップ 19:00~19:45 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | 成人水泳ビギナー 19:30~20:30 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | 成人水泳ビギナー 19:30~20:30 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | 成人水泳ビギナーミドルアドバンス 19:30~20:30 | | ダンスFight 19:00~19:45 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | アクアビックパワーハイドロ 19:10~19:55 | | フリー利用優先 | | | |
| 成人水泳スイムクリニックテクニクエンデュランス 21:00~22:00 | | フリー利用優先 | | | | トライアスロン(マスター) 20:30~21:30 | | 泳法撮影フィードバック(入金予約制) 20:45~21:45 | | 成人水泳マスターズ(登録会員専用) 20:30~21:30 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | 成人水泳ビギナー 19:30~20:30 | | ワンポイント 20:35~20:55 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | 成人水泳ミドルアドバンス 19:30~20:30 | | 成人水泳スペシャルレッスン(登録会員専用) 20:30~21:30 | | ディスタンス 21:35~22:20 | | ウォーターラインサーキット 21:40~22:10 | | ウォーターラインサーキット 21:40~22:10 | | 閉館 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | メイン | | アクアビック | | ケア | | | |

【正会員】
いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)
但し、下記のスクールは利用条件があります。

- 整理券
- 登録制(口座振替)
- チケット(参加チケット110円必要)
- 特殊な参加条件(要登録)

【フリー会員】
利用時間内無料でご参加いただけます。
時間内フリー
但し、下記のスクールは利用条件があります。

- 整理券
- 登録制(時間内無料)
- 登録制(口座振替)
- アンダー22参加不可
- チケットor月会費
- 参加不可 ※正会員専用クラス
- 特殊な参加条件(要登録)