

成人向けプログラム
子供向けプログラム

特殊な参加条件
ウォーターラインプログラム

成人レッスン定員について
1レーン10名を目安に実施しています。
レッスン参加の際は私語の自粛等
感染防止対策にご協力お願いいたします。

令和3年1月12日～

日	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	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア					
6																										
7				トライアスロン (ベージュ)									トライアスロン (ベージュ)						トライアスロン (マスター)							
8																										
9																										
10	成人水泳 ミドル アドバンス 10:00~11:00	アクアヘビー 10:00~10:30 10:30~11:00 幼児水泳 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 ミドル アドバンス 10:00~11:00	アクアヘビー 10:00~10:30 10:30~11:00 幼児水泳 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 ミドル 10:00~11:00	アクアヘビー 10:00~10:30 10:30~11:00 幼児水泳 10:00~11:00	アクアビック ワンポイント 10:30~11:00	成人水泳 ミドル アドバンス 10:00~11:00	アクアヘビー 10:00~10:30 10:30~11:00 幼児水泳 10:00~11:00	アクアビック オリジナル アクアファン 10:10~10:55	成人水泳 ミドル アドバンス 10:00~11:00	幼児水泳 10:00~11:00	やさしい アクアビック 10:00~11:00	成人水泳 ミドル 10:00~11:00	アクアヘビー 10:00~10:30 10:30~11:00 幼児水泳 10:00~11:00	やさしい アクアビック 10:00~11:00	成人水泳 ビギナー 10:30~11:30	ジュニア水泳 9:00~10:00	フリー利用優先	ジュニア水泳 8:00~9:00	サンデージュニア 9:00~10:00			
11	成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	成人水泳 ビギナー 11:00~12:00	幼児水泳 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 11:10~12:10	アクアヘビー 11:00~11:30 11:30~12:00 幼児水泳 11:00~12:00	水中ボール ウォーキング 11:00~11:50	成人水泳 アドバンス ミドル 11:10~12:10	アクアヘビー 11:00~11:30 11:30~12:00 幼児水泳 11:00~12:00	アクアビック パワーハイドロ 11:00~11:45	水中ボール ウォーキング 11:00~11:50	成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:00~12:00	水中ボール ウォーキング 11:00~11:50	成人水泳 ミドル アドバンス 11:10~12:10	アクアヘビー 11:00~11:30 11:30~12:00 幼児水泳 11:00~12:00	アクアビック パワーハイドロ 11:00~12:00	成人水泳 ビギナー 10:30~11:30	ジュニア水泳 10:20~11:20	フリー利用優先	サンデージュニア 10:00~11:00	4種目 【ロング】 11:00~12:00	アクアビック レギュラー 11:00~12:00		
12	成人水泳 マスターズ (登録役員専用) 12:20~13:20	赤くあつたドリム 12:10~12:55		健康水泳 (初級) 12:00~12:50	ウォーターライン 12:10~12:40		成人水泳 マスターズ (登録役員専用) 12:00~13:00								ウォーターライン 12:10~12:40	マタニティ スイミング 12:00~13:00			成人水泳 ビギナー 10:30~11:30	ジュニア水泳 12:00~13:00		サンデージュニア 12:00~13:00	フリー利用優先	マタニティ スイミング 12:00~13:00		
13	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00			やさしい アクアビック 13:10~13:55	骨髄移植 ウォーキング 13:30~14:00	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00	幼児水泳 13:00~14:00	フリー利用優先				成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00	成人水泳 ミドル アドバンス 13:00~14:00	アクア ファンステップ 13:10~13:55	成人水泳 アドバンス ミドル 13:00~14:00	ジュニア水泳 13:00~14:00				サンデージュニア 13:00~14:00					
14				やさしい アクアビック 14:10~14:55	成人水泳 ビギナー 14:00~15:00	遊Rクラブ (体功向上) 14:10~15:00	リフレッシュ 水泳 14:10~15:00	幼児水泳 14:00~15:00	ウォーターライン 14:10~14:40	メタボリック アクアダンス 14:05~14:30	リフレッシュ 水泳 14:10~15:00				遊Rクラブ 健康改善 14:10~15:00	アクアダンス 14:05~14:30	ジュニア水泳 14:00~15:00								アクアキック ボクシング 14:30~15:00	
15																										
16																										
17																										
18																										
19	成人水泳 アドバンス 18:30~19:30	選手クラス 育成クラス 18:30~19:30		成人水泳 ビギナー&ミドル 18:30~19:30	成人水泳 アドバンス 18:30~19:30	選手クラス 育成クラス 18:30~19:30	成人水泳 ビギナー&ミドル 18:30~19:30	成人水泳 アドバンス 18:30~19:30	アクアビック パワーハイドロ 19:00~19:30	成人水泳 ビギナー&ミドル 18:30~19:30	成人水泳 アドバンス 18:30~19:30	選手クラス 育成クラス 18:30~19:30	成人水泳 ビギナー&ミドル 18:30~19:30	成人水泳 アドバンス 18:30~19:30	成人水泳 ミドル 18:30~19:30	成人水泳 アドバンス 18:30~19:30	成人水泳 ミドル 18:30~19:30	成人水泳 ミドル 18:30~19:30	成人水泳 ミドル 18:30~19:30	成人水泳 ミドル 18:30~19:30	選手クラス 17:30~18:30	成人水泳 アドバンス 17:00~18:00	成人水泳 アドバンス 18:10~19:10	フリー利用優先		
20																										
21																										
22																										

閉館