



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、デイトム、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
- トライアスロンは登録制の口座振替となります。月会費(週1回登録):正会員2,480円 フリー会員3,000円 スクール会員10,440円~(税込)
- 【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。
- フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール(特殊な参加条件クラスは除く)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。週単位変更:日曜日締め翌月曜日スタート)
- 【整理券について】使用備品について制限があるプログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fクロークで配布致します。
- アクアビックハイドロ・水中ボールウォーキング:各20名
- 成人水泳の★マークは、初級・中級の合同クラスとなります。

令和5年11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	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 (ベーシック) 6:30~7:30								トライアスロン (ベーシック) 6:30~7:30								トライアスロン (マスター) 6:30~8:00									
							フリー利用優先				フリー利用優先				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 中級 上級 10:00~11:00			アクアビック ハイドロ 10:00~10:45	成人水泳 初級		10:00~11:00		成人水泳 中級 上級 10:00~11:00		成人水泳 中級 上級 10:00~11:00		膝痛改善 ワンポイント 10:25~10:55		成人水泳 中級 上級 10:00~11:00		オリジナル アクアファン 10:10~10:55		成人水泳 中級 上級 10:00~11:00		ウォーキング& シェイプ 10:00-10:30		成人水泳 中級 10:00~11:00		成人水泳 上級 10:20~11:20		成人水泳 中級 10:00~11:00			
成人水泳 中級 上級 11:05~12:05		成人水泳 初級 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			水中ボール ウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10		アクアビック ハイドロ 11:10~11:55		アクアダンス 11:00~11:45		成人水泳 中級 上級 11:10~12:10		アクアビック レギュラー 11:00~11:45		水中ボール ウォーキング 11:10~12:00		成人水泳 中級 上級 11:10~12:10		アクアビック ハイドロ 11:00~11:45		成人水泳 中級 11:10~12:10		ロングスイム レッスン 11:10~12:10			
成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:10~13:10				成人水泳 基礎トレ 12:10~13:10				成人水泳 中級 上級 12:10~12:40		成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:00~13:00		成人水泳 基礎トレ 12:00~13:00		成人水泳 中級 上級 12:05~12:50		アクアダンス 12:05~12:50		成人水泳 中級 上級 11:10~12:10		マタニティ スイミング 12:00~13:00		成人水泳 中級 11:10~12:10		成人水泳 上級 10:20~11:20		成人水泳 基礎トレ 12:15~13:15			
		成人水泳 中級 上級 13:00~14:00		骨盤修正 ウォーキング 13:15~14:00		成人水泳 初級 13:00~13:50		成人水泳 中級 上級 13:00~14:00		成人水泳 初級 13:00~14:00		フリー利用優先		成人水泳 基礎トレ復習 13:00~14:00		成人水泳 初級 13:00~13:50		成人水泳 中級 上級 13:00~14:00		アクア ファンステップ 13:10~13:55		成人水泳 中級 上級 13:00~14:00		成人水泳 上級 13:00~14:00					
			やさしい アクアビック 14:10~14:55	成人水泳 初級 14:00~15:00		アクアダンス 14:00~14:45		アクアダンス 14:05~14:30		ウォーターライン 14:10~14:40		アクアダンス 14:05~14:30		リフレッシュ 水泳 14:10~15:00		成人水泳 中級 上級 14:10~15:00		成人水泳 中級 上級 14:10~15:00		アクアダンス ショート 14:05~14:30		成人水泳 中級 上級 14:10~15:00		成人水泳 中級 15:00~16:00		アクアキック ボウリング 14:30~15:00			
				アクアケア コース 15:00~16:00		フリー利用優先		アクアケア コース 15:00~16:00		フリー利用優先		フリー利用優先		フリー利用優先		フリー利用優先		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 中級 15:00~16:00		成人水泳 初級 16:00~17:00			
			フリー利用優先																					成人水泳 中級 17:00~18:00		成人水泳 初級 18:10~19:10		フリー利用優先	
成人水泳 上級 19:30~20:30				成人水泳 初級 中級 19:30~20:30				成人水泳 中級 上級 19:30~20:30		フリー利用優先		成人水泳 中級 上級 19:30~20:30		成人水泳 中級 上級 19:30~20:30		成人水泳 初級 19:30~20:30		成人水泳 中級 上級 19:30~20:30		成人水泳 初級 19:30~20:30		成人水泳 中級 19:50~20:50		成人水泳 中級 19:50~20:50		閉館			
成人水泳 ウォーミングレッスン 20:45~21:30		成人水泳 ロングスイムレッスン 20:45~21:30	フリー利用優先	トライアスロン (マスター) 20:30~21:30		成人水泳 上級 20:30~21:30		ロングスイム レッスン 20:30~21:30				トライアスロン (マスター) 20:30~21:30		ワンポイント 20:35~21:05		ロングスイム レッスン 20:45~21:30		成人水泳 ウォーミングレッスン 21:00~21:45		成人水泳 ロングスイムレッスン 21:00~21:45									
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		
月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					