

プール プログラムスケジュール 2025年4月1日～

	火				水				木				金				土				日			
	プール	プール	アクア		プール	プール	アクア		プール	プール	アクア		プール	プール	アクア		プール	プール	アクア		プール	プール	アクア	
9:30 45																	9:30～10:30				9:30 45			
10:00 15 30 45	● C (梅川)				● B (梅川)				● S (田口)				● C (田口)				● S (森岡)				● E (森岡)			
11:00 15 30 45	● S (梅川)		11:30～12:30 ●機能改善 エクササイズ (渋谷)		● C (梅川)		11:00～11:45 アクア45 (浅井)		● B (田口)		11:30～12:30 ●らくらく リズム アクア (新沼)		● A (田口)				● E (森岡)				● S (森岡)			
12:00 15 30 45	● スイム & ウォーク (田口)				● A (毛利)				● C (毛利)						12:00～13:00 ●スイム & ウォーク (橋本)		● C (森岡)				● C (鹿島)			
13:00 15 30 45	13:05～13:35 スイムレッスン (田口)				● E (橋本)		14:00～14:30		13:05～13:35 スイムレッスン (毛利)				13:00～14:00 ● E (田口)		変更!!		● B (長谷川)		変更!!		● A (鹿島)			
14:00 15 30 45	(田口)			ダンス&シェイプ (渋谷)		ビューティーウォーク (渡辺)			(毛利)		カラダ調整アクア (小堀)						● A (長谷川)		14:00～14:30 アクアシェイプ (浅井)		● B (長谷川)	14:00～14:30 アクアダンス (荒川)		
15:00 15 30 45	15:30～16:00 チャレンジスイム (毛利)	変更!!			15:30～16:00 スイムレッスン (毛利)				15:30～16:00 チャレンジスイム (長谷川)	変更!!			15:30～16:00 スイムレッスン (橋本)	変更!!				15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)			15:30～16:00 スイムレッスン (長谷川)			
16:00 15 30 45	16:05～16:35 ♪ワンポイント (毛利)		16:00～18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します		16:05～16:25 ♪プライベート (毛利)	新設!!	16:00～18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します		16:05～16:35 ♪ワンポイント (長谷川)		16:00～18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します				16:00～18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します						16:05～16:25 ♪プライベート (長谷川)	変更!!	16:00～18:30 ♪ワッツ (天野) ※予約者が いる場合 のみ実施 ※スペースの 1/3を使用 します	
17:00 15 30 45																	17:00～17:20 ♪プライベート (毛利)	変更!!						
18:00 15 30 45																	● A・B (毛利)							
19:00 15 30 45	● B (橋本)		新設!!				19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)		18:30～19:30 ● A (長谷川)		変更!!		19:30～20:00 アクアダンス (井上)		19:30～19:50 ♪プライベート (鹿島)	新設!!		● C (毛利)						
20:00 15 30 45	● C (長谷川)				● E・S (鹿島)						20:30～21:00 スイムレッスン (長谷川)	変更!!	20:00～21:00 ● E・S (鹿島)		変更!!		● E・S (長谷川)							
21:00 15 30 45																								

- 【注意事項】

1 無印

は無料プログラムとなります。(自由参加可能)

2 ●

は有料スクールとなります。(参加にはスクール会員登録が必要です)

3 ♪

は有料・予約プログラムとなります。

※ご予約は、1週間前よりプールフロントにて以下の通り承ります。

10時より(土日祝は9時30分より) 0422-71-3691(プール直通)

4 ワッツ

は不定期プログラムとなります。開催日は館内掲示をご確認ください。
- 5 25Mプールの3コースおよびショートスイムコースは、常時ご利用頂けます。

6 アクアビクスプールがプログラム使用中は、ショートスイムコースで水中ウォーキングができます。

7 特別プログラム等により、アクアプールおよび25Mプールを一部使用する場合がございます。詳しくは館内掲示をご覧ください。

8 プログラムへの途中参加は、安全上の理由によりご遠慮ください。

9 スケジュールは諸事情により変更する場合がございます。

