

プール プログラムスケジュール 2025年5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 45	
10:00 15 30 45	● C (梅川)			● B (梅川)				● S (田口)				● C (田口)				● S (森岡)				● E (森岡)			10:00 15 30 45	
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)			11:00 15 30 45	
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)			12:00 15 30 45
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 ← (毛利)				● E (田口)		14:00～14:30 変更!!			● B (長谷川)		14:00～14:30 変更!!		● A (鹿島)			13:00 15 30 45
14:00 15 30 45	(田口)		ダンス&シェイプ (渋谷)	変更!!		ビューティーウォーク (渡辺)		(毛利)		カラダ調整アクア (小堀)			変更!!	ダンス&シェイプ (中村)			● A (長谷川)		14:00～14:30 シェイプアクア (浅井)		● B (長谷川)		14:00～14:30 アクアダンス (荒川)	14:00 15 30 45
15:00 15 30 45	15:30～16:00 チャレンジスイム (毛利)	変更!!				14:45～15:15 アクアダンス (渋谷)				14:45～15:15 アクアダンス (小堀)			変更!!	14:45～15:15 アクアダンス (中村)					15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)		14:45～15:15 アクアコンディショニング (荒川)		15:00 15 30 45	
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	16:00 15 30 45
17:00 15 30 45																							17:00 15 30 45	
18:00 15 30 45																							18:00 15 30 45	
19:00 15 30 45	● B (橋本)		新設!!			19:00～19:30		● A (長谷川)		変更!!		● E (鹿島)		19:30～19:50 ♪プライベート (鹿島)	新設!!		● A・B (毛利)				● C (毛利)			19:00 15 30 45
20:00 15 30 45	● C (長谷川)					ゆったリアクア (上村)				アクアダンス (井上)							● E・S (長谷川)				● E・S (長谷川)			20:00 15 30 45
21:00 15 30 45					● E・S (鹿島)			20:30～21:00 スイムレッスン (長谷川)		変更!!				変更!!									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。