

プール プログラムスケジュール 2025年7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 スイムレッスン (毛利)				13:00～14:00 ● E (田口)		14:00～14:30		● B (長谷川)		● A (鹿島)				13:00 15 30 45		
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)				ダンス&シェイプ (田澤)		● 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			14:45～15:15 アクアダンス (渋谷)			14:45～15:15 アクアダンス (渡辺)				14:45～15:15 アクアダンス (小堀)				14:45～15:15 アクアダンス (田澤)					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	15:30～16:00 チャレンジスイム (毛利)			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)				15:30～16:00 スイムレッスン (橋本)					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)		16:00～18:30 ♪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	16:05～16:35 ♪ワンポイント (毛利)			16:05～16:25 ♪プライベート (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		16:05～16:35 ♪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)		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		
18:00 15 30 45																							18:00 15 30 45	
19:00 15 30 45	● B (鹿島)		変更!!			19:00～19:30 ゆったりアクア (上村)		● A (長谷川)		19:30～20:00 アクアダンス (井上)		19:30～19:50 ♪プライベート (鹿島)			● A・B (毛利)		● C (毛利)						19:00 15 30 45	
20:00 15 30 45	● C (長谷川)			● E・S (鹿島)										20:00～21:00 ● E・S (鹿島)		● E・S (長谷川)						20:00 15 30 45		
21:00 15 30 45								20:30～21:00 スイムレッスン (長谷川)															21:00 15 30 45	

【注意事項】

- 1 無印
- 2 ●
- 3 ♪
- 4 ワッツ
- は無料プログラムとなります。(自由参加可能)
- 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)
- 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)
- 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 アクアピ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。