

プール プログラムスケジュール 2025年10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)						● スイム & ウォーク (鹿島)		● 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 (長谷川)	変更!!			13:05～13:35 ● スイムレッスン (毛利)				● E (田口)				● B (鹿島)	変更!!			● A (鹿島)		13:00 15 30 45	
14:00 15 30 45			14:00～14:30 ダンス&シェイプ (渋谷)				14:00～14:30 ビューティーウォーク (渡辺)				14:00～14:30 カラダ調整アクア (小堀)						● 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 (渡辺)				14:45～15:15 アクアダンス (小堀)				14:45～15:15 アクアダンス (毛利)						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 (鹿島)	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	
17:00 15 30 45			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)		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		16:05～16:25 ♪プライベート (鹿島)	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					16:00～18:30 ♪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)						19:00～19:30 ゆったりリアク (上村)		● A (長谷川)								● A・B (毛利)						19:00 15 30 45	
20:00 15 30 45	● C (長谷川)				19:30～19:50 ♪プライベート (長谷川)	変更!!					19:30～20:00 アクアダンス (井上)						● C (毛利)						20:00 15 30 45	
21:00 15 30 45					20:00～21:00 ● E・S (鹿島)								20:00～21:00 ● E・S (毛利)	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。