

プール プログラムスケジュール 2026年1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																		
10:00 15 30 45	● C (梅川)			● B (梅川)			● S (田口)			● C (田口)			● S (森岡)			● E (長谷川)		変更!!
11:00 15 30 45	● S (梅川)		11:30~12:30 ●機能改善	● 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 (長谷川)		変更!!
12:00 15 30 45	● スイム& ウォーク (田口)		エクササイズ (渋谷)	● A (毛利)			● C (毛利)					12:00~13:00 ●スイム& ウォーク (鹿島)				● C (鹿島)		
13:00 15 30 45	13:05~13:35 ← (田口) スイムレッスン			● E (長谷川)		14:00~14:30	13:05~13:35 ← (毛利) スイムレッスン			13:00~14:00 ● E (田口)			● B (長谷川)	変更!!		● A (鹿島)		
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 (鹿島)		14:00~14:30 アクアダンス (荒川)
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 (毛利)					14:45~15:15 アクアコンディショニング (荒川)	変更!!
16:00 15 30 45	● ジュニア		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	● ジュニア		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	● ジュニア		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	● ジュニア		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			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)		
17:00 15 30 45	● ジュニア			● ジュニア			● ジュニア			● ジュニア						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
18:00 15 30 45						19:00~19:30 ゆったりアクア (上村)												
19:00 15 30 45	● B (鹿島)						● A (鹿島)	19:30~20:00 アクアダンス (井上)										
20:00 15 30 45	● C (長谷川)																	
21:00 15 30 45				● E・S (鹿島)				20:30~21:00 スイムレッスン (長谷川)		● E・S (毛利)								

【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。