



# アクアヴィータプール&スパ タイムスケジュール

2018年10月▶12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス
10:00	アクア健康体操 10:25~10:40	ヘルスケアウォーク 10:20~10:40 なかすみ	アクア健康体操 10:25~10:40	スイム上達体操 10:15~10:30 スイミングスクール	アクア健康体操 10:20~10:35	スイミングスクール 選手 8:00~9:30
11:00	スリムジョグ 10:50~11:10 はやし	ベビーレッスン 10:30~11:15 エナジーパワー 10:50~11:10 はやし	週替わりレッスン 10:50~11:10 なかすみ	ベビーレッスン 10:30~11:15 スイミングスクール	スキルアップ平泳ぎ45 10:40~11:25 スイミングスクール	ベビーレッスン 10:15~11:00
12:00	スキルアップ平泳ぎ 11:20~11:40 なかすみ	ベビーレッスン 11:15~12:00 Ai Chi 11:20~11:50 あかがわ	初めてパタフライ 11:20~11:50 ゆき	マスターズ60 10:40~11:40 すずき	スキルアップ平泳ぎ 11:35~12:05 すきから	スイミングスクール ベビーレッスン 11:00~11:45 ファーストレッスン 11:15~12:00
13:00	スイムトレーニング 12:00~12:30 あかがわ	らくらく個人メドレー 12:20~13:00 あかがわ	スタート・テック 12:00~12:30 あかがわ	泳ぎの骨(コツ) 11:50~12:35 なかの	スキルアップクロール 11:35~12:05 すきから	スキルアップ平泳ぎ 12:10~12:40 かの
14:00	初めて青泳ぎ 12:40~13:10 あかがわ	スキルアップクロール 13:10~13:40 ゆき	スキルアップパタフライ 12:40~13:10 かの	アクアダンス 12:50~13:20 かみこ	初めて平泳ぎ 12:50~13:20 かねこ	スリムジョグ 12:50~13:10 けいこ
15:00	アクアダンス 13:20~13:50 なかすみ	脂肪バイバイ 13:10~13:40 かねこ	スキルアップ背泳ぎ 13:20~13:50 かの	アクアダンス 13:30~13:50 かねこ	初めてクロール 13:30~14:00 かねこ	Ai Chi 13:20~13:50 うえしま
16:00	スイミングスクール ファーストレッスン 14:30~15:15	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45
17:00	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45
18:00	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 16:00~17:00
19:00	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	中学生レッスン 18:00~19:00
20:00	野外 有料 ノルディックウォーキング 19:30~20:30 いまだ	トライアスロン ローラ台 19:00~20:45 いまだ	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15
21:00	らくらく個人メドレー 20:40~21:20 うえしま	スイムトレーニング 20:40~21:10 やなせ	マスターズ60 20:40~21:40 うえしま	中学生レッスン 20:15~21:15 いまだ	初めてパタフライ 20:40~21:10 なかすみ	マスターズ60 19:30~20:30 あかがわ
22:00	スキルアップ背泳ぎ 21:30~22:00 なかすみ	アクアダンス 21:20~21:50 なかすみ	フィンバル 20:40~21:00 あかアピクス 21:10~21:40 だんばやし	初めてクロール 20:40~21:10 やなせ	スキルアップ平泳ぎ 21:20~21:50 すずき	アクア健康体操 19:30~19:45 かの
23:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー

- プログラム担当者は都合により変更になる場合がございます。
- プールプログラムへの途中入水はご遠慮下さい。
- Ⓧ 定員制となっております。定員の際はご了承下さい。
- ♥スパゾーンのレッスンです。