

アクアプログラムスケジュール

		火		水		木			
		泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク		
9:00	10:00		10:15-11:00 シェイプアップ アクア45 池本	①10:00-10:30 里園 ②10:35-11:05 里園 プライベートレッスン (有料)	10:15-10:45 ボディーメイクアクア 上四元		10:15-10:55 リフレッシュアクア40 原田	9:00	10:00
11:00		11:10-11:55 はじめての水泳 田中 3泳法 原田 マスターズ 里園		11:15-12:00 水泳マスター 里園		11:10-11:55 はじめての水泳 前田 3泳法 原田 マスターズ 里園		11:00	11:00
12:00		12:05-12:50 4泳法 原田		①12:05-12:35 里園 ②12:40-13:10 里園 ①12:10-12:40 原田 プライベートレッスン (有料)		12:05-12:50 目指せ！世界マスターズ 前田		12:00	12:00
13:00		12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用・ 有料プログラム) 里園		13:00-14:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム) 前田		12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用・ 有料プログラム) 里園		13:00	13:00
14:00		①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	13:20-13:50 POWER CRUSH 30 パワークラッシュ 池本	①13:30-14:00 原田 ①14:00-14:30 里園 プライベートレッスン (有料)	13:15-14:00 エンジョイアクア45 上四元	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 蘭田	14:00	14:00
15:00		14:15-15:00 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 上四元		14:15-15:00 らくらく水泳 原田		14:15-15:00 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 上四元		15:00	15:00
16:00		①15:10-15:40 里園 ②15:45-16:15 里園 プライベートレッスン (有料)				①15:10-15:40 里園 ②15:45-16:15 里園 プライベートレッスン (有料)		16:00	16:00
19:00			19:30-20:10 ウォーキングアクア40 田中		19:30-20:10 リフレッシュアクア40 安藤	19:20-20:10 目指せ！3泳法 安藤		19:00	19:00
20:00		20:20-21:10 なが〜く水泳 河田		20:20-21:10 なが〜く水泳 河田			20:15-20:55 メディカルアクア40 上四元	20:00	20:00
21:00				①20:00-20:30 安藤 プライベートレッスン (有料)				21:00	21:00
22:00								22:00	22:00
23:00								23:00	23:00

アクアプログラムスケジュール

金		土		日	
泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
	11:15-11:55 メディカルアクア40 上四元			10:30-11:20 やさしい4泳法 スイミングスタッフ	
12:00-13:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用・ 有料プログラム) 前田	12:15-13:00 ウォーク&スイム 里園		12:40-13:00 全身シェイプ20 安藤	12:30-13:20 らくらく水泳 スイミングスタッフ	11:30-12:15 お楽しみ アクア45 エアロスタッフ
①13:05-13:35 里園 ②13:40-14:10 里園 プライベートレッスン (有料)	13:15-13:45 コンディショニングアクア 竹本	13:10-13:55 水泳マスター 坂下		①14:00-15:00 上四元 プライベートレッスン	
14:00-14:45 らくらく水泳 上四元				14:30-16:00 マスターズ練習会 メニュー	
①14:00-14:30 原田 ②14:50-15:20 原田 プライベートレッスン (有料)		①17:00-17:30 安藤 プライベートレッスン (有料)			
	19:20-20:00 ウォーク&スイム40 河田				
20:10-21:00 やさしい泳法 黒田/河田					

2021.08.17~

※営業時間内（閉館30分前まで）は、プログラム以外に自由遊泳もできます。

※契約幼稚園の時間は、フリーコースが2コースになります。
水・金 9:00 ~ 10:00

※短期教室（春・夏・冬）の時間は、フリーコースが2コースになります。
火~金 9:00 ~ 10:00

※ジュニアスクールの時間は、フリーコースが1コースまたは2コースになります。
火~金 15:30 ~ 19:00
土 9:10 ~ 12:30 14:00 ~ 17:00

※親子ベビースクールの時間は、フリーコースが2コースになります。



2021 4

月	火	水	木	金	土	日
3/29	3/30	3/31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	5/1	5/2

5

月	火	水	木	金	土	日
			4/29	4/30	5/1	5/2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6

月	火	水	木	金	土	日
5/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7

月	火	水	木	金	土	日
6/28	6/29	6/30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8

月	火	水	木	金	土	日
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9

月	火	水	木	金	土	日
8/30	8/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10

月	火	水	木	金	土	日
9/27	9/28	9/29	9/30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11

月	火	水	木	金	土	日
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

12

月	火	水	木	金	土	日
11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
11/29	11/30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022 1

月	火	水	木	金	土	日
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■ 枠はレッスン期間 (月~日まで月4回)
■ 枠は進級テスト期間

● 印はスクール休講日

スイミングスクール振替専用ダイヤル 月曜日専用
099-227-1040 13:00~16:30

WEB振替を
ご活用下さい

