

# 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		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
11:00	10:15-11:00 シェイプアップ アクア45 池本	11:15-12:00 水泳マスター 里園	11:15-12:00 親子ベビー スイミング	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	
12:00	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	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	12:05-12:50 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	12:05-12:50 4泳法 原田	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	13:00-14:00 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	13:15-14:00 エンジョイアクア45 上四元	13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 蘭田
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)	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	
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	
15:30	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)	
<h2>ジュニアスイミングスクール</h2> <h3>15:30~18:50(選手育成は19:30まで)</h3>					
19:00					
19:30	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	
20:00	20:20-21:10 らくらく水泳 矢野(田中)	20:20-21:10 やさしい4泳法 矢野(濱田)			20:15-20:55 メディカルアクア40 上四元
21:00		①20:00-20:30 安藤 プライベートレッスン (有料)			
22:00					
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
9:30-11:10 契約幼稚園指導 (※詳細は別紙参照)		9:00 <b>ジュニアスイミング スクール 9:10~12:30</b>			
11:15-12:00 親子ベビー スイミング	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 エアロスタッフ	13:10-13:55 水泳マスター 坂下			
14:00-14:45 らくらく水泳 上四元		14:00 <b>ジュニアスイミング スクール 14:00~16:00</b>		①14:00-15:00 上四元 プライベートレッスン	
①14:00-14:30 原田 ②14:50-15:20 原田 プライベートレッスン (有料)			14:30-16:00 マスターズ練習会 メニュー		
<b>ジュニアスイミングスクール 15:30~18:50 (選手育成は19:30まで)</b>		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 <b>田中</b>				
20:10-21:00 やさしい泳法 <b>黒田</b>					

2021.10.1~

※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。  
金 9:30 ~ 11:10

※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 ~ 18:50（選手育成は19:30まで）  
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。  
水 11:00~11:45 金 11:15~12:00



**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

