

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		10:15-10:45 リフレッシュアクア30 原田
11:00	11:10-11:55 はじめての水泳 原田 3泳法 里園	11:15-12:00 ゆっくり水泳 今徳		11:10-11:55 はじめての水泳 今徳 3泳法 原田 マスターズ 里園	
12:00	12:05-12:50 4泳法 原田	①12:05-12:35 里園 ②12:40-13:10 里園 プライベートレッスン (有料)		12:05-12:50 目指せ水泳大会 前田	
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			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	
14:00	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	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
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	①14:00-14:30 里園 プライベートレッスン (有料)		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	
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)	14:15-15:00 なが〜く水泳 原田		①15:10-15:40 里園 ②15:45-16:15 里園 プライベートレッスン (有料)	
19:00					
20:00	19:30-20:00 エンジョイアクア30 安藤		19:30-20:00 コンディショニング アクア30 安藤	19:30-20:00 はじめての水泳 3泳法 安藤	
21:00	20:10-20:40 やさしいクロール 背泳ぎ 上四元	20:10-20:40 やさしい平泳ぎ・ バタフライ 河田	20:50-21:10 POWER CRUSH 20 パワー クラッシュ 河田		20:05-20:45 メディカルアクア40 上四元
22:00	20:50-21:50 マスターズ60 上四元	①20:00-20:30 安藤 プライベートレッスン (有料)		20:50-21:50 マスターズ60 濱田	
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			10:20-11:00 やさしい4泳法 (濱田・河田)	
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 (坂下・原田・安藤)	11:10-11:55 なが〜く水泳 (濱田・河田)	
①13:05-13:35 ②13:40-14:10 プライベートレッスン (有料)里園	13:15-13:45 コンディショニングアクア 竹本	13:10-13:55 ゆっくり水泳 坂下			13:30-14:15 シェイプアップ アクア45 岩下
14:00-14:45 なが〜く水泳 上四元				14:30-16:00 マスターズ練習会 メニュー	
14:50-15:20 プライベートレッスン (有料)原田		17:00-17:30 上四元 17:00-17:30 安藤 プライベートレッスン			
	19:20-19:50 POWER CRUSH 30 パワー クラッシュ 河田				
20:00-20:30 やさしい泳法 西					
20:40-22:00 目指せ!! オープンウォーター スイミング(80分) 西					

2019.3~

※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2コースになります。
火~金 15:30 ~ 19:00
土 9:20 ~ 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