

月 火 水 木 金 土 日・祝

11:00

11:00~(30分) エンジョイ ウォーキング ☆ 新本

11:35~(30分) 基本を学ぼう バタフライ ☆ 新本 | 基本を学ぼう クロール ☆ 岩竹

12:10~(30分) 脂肪バイバイ ☆ 奥村・新本 | 素敵に泳ごう 平泳ぎ 岩竹

12:45~(45分) チャレンジクロール 背泳ぎ50m ☆ 岩竹 | 素敵に泳ごう 4泳法 武田

14:00~(45分) 親子ベビー教室

14:45

18:30

はじめての方も参加出来ます

20:30~(30分) 素敵にバタフライ 奥村

21:05~(30分) シェイプアクア ☆ 奥村

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:15

12:10~(45分) 水中リラクックスヨガ ☆ 田口

13:00~(50分) 幼・保/水泳教室

14:45

18:30

20:00~(30分) 基本を学ぼう加ール ☆ 奥村

20:35~(30分) 脂肪バイバイ ☆ 奥村

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

◆都合により担当インストラクター・レッスン内容が変更する場合がございます。

予めご了承願います。

11:10

11:10~(30分) 基本を学ぼう 背泳ぎ ☆ 寺平 | 11:15~ 親子ベビー教室

11:45~(30分) がんばれスイム 寺平

12:15~(30分) アクアファイター ☆ 田口

12:30~(60分) 幼・保/水泳教室

14:45

18:30

コーチ紹介

奥村→奥村先生  
武田→武田先生  
新本→新本先生  
山口→山口先生  
真崎→真崎先生  
岩竹→岩竹先生  
田口→田口先生  
寺平→寺平先生

20:30~(45分) 目指せスイマー 真崎

21:15~(15分) 水中ウォーキング 15 ☆ 真崎

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:00

11:10~(60分) 担当制 クラス ☆ 岩竹 | 11:00~ 幼稚園 保育園 水泳教室

12:00(45分) ポール de ハッスル ☆ 奥村

13:00~(60分) 幼・保/水泳教室

14:45

18:30

20:00~(30分) 基本を学ぼう平泳ぎ ☆ 奥村

20:35~(30分) アクアバラエティ ☆ 奥村

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

レッスン内容の確認はウラ面をご覧ください

11:00

11:10~(30分) アクアオリジナル ☆ 田口

11:50~(30分) 水中エクササイズ ☆ 田口 | 基本を学ぼう 平泳ぎ ☆ 寺平

12:25~(30分) 素敵に泳ごう 背泳ぎ 奥村 | 基本を学ぼう バタフライ ☆ 寺平

13:00~(45分) 目指せ!スイマー 奥村

14:45

18:30

20:30~(60分) 担当制 クラス ☆ 真崎  
(クロール・平泳ぎで 25Mずつ泳げるようになろう)

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:15

11:30~(30分) 水中ジョギング ☆ 山口・田口 | 11:30~ 親子ベビー教室

12:05~(60分) メニュースイム

13:30

18:30

18:30~21:45

この時間帯はお友達やご家族と一緒に楽しくお過ごし下さい。

会員の方と一緒になら、どなた様でもご利用頂けます。

但し、小学生以下の方は保護者同伴のもと20時30分からのご利用とさせていただきます。

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

休館日

今月の休館日

4日(日) / 11日(日)  
18日(日) / 19日(月)  
25日(日)  
29日(木) ~ 31日(土) となります。

