

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 背泳ぎ ☆ 新本 | 基本を学ぼう クロール ☆ 岩竹

12:10~(30分) 脂肪バイバイ ☆ 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 ☆ 松尾

21:05~(30分) シェイプアクア ☆ 松尾

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

11:15~(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

◆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。

20:00~(30分) 基本を学ぼう平泳ぎ ☆ 松尾

20:35~(30分) アクアオリジナル ☆ 松尾

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:10

11:10~(30分) 基本を学ぼう バタフライ ☆ 寺平

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
- 真崎 → 真崎先生
- 岩竹 → 岩竹先生
- 田口 → 田口先生
- 寺平 → 寺平先生
- 松尾 → 松尾先生

20:30~(45分) 目指せスイマー

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

12:00(45分) ポール de ハッスル ☆ 新本

13:00~(60分) 幼・保/水泳教室

14:45

18:30

20:00~(30分) 基本を学ぼうクロール ☆ 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

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 バタフライ 寺平 | 基本を学ぼう バタフライ ☆ 奥村

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 ☆ 新本

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

5日(日) / 12日(日)
 19日(日) / 20日(月)
 23日(木) / 26日(日)
 29日(水) ~ 30日(木) となります。

