

ウィークリープログラム 2022年4月～

◆営業時間◆
 ・全館 9:30～20:00
 ※火曜日・水曜日・木曜日は、9:30～21:00

◆休館日◆
 ・毎月最終火曜日 年末年始(12/28～1/4)

※「脂肪燃焼ウォーキング」「アクアビクス」「らくらく水中ウォーキング」「ストレッチ&ウォーキング」の使用コースにつきましては、教室登録人数が20名以下の場合と「幼児スイミング」は、1コースのみ使用となります。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
	プール	室内	プール	室内	プール	室内	プール	室内	プール	室内	プール	室内
9:30											9:30	
10:00			はじめてスイム						アクアビクス		小学生水泳初級	10:00
11:00	成人水泳中級		成人水泳初級		成人水泳初級		水中ストレッチ&ウォーキング		ランポイント	成人水泳初級	小学生水泳初級・中級	11:00
12:00	脂肪燃焼ウォーキング		らくらく水中ウォーキング		成人水泳中級	リズム体操			エアロ&サーキット	成人水泳中級	ランポイント	12:00
13:00										やさしいヨガ	脂肪燃焼ウォーキング	
14:00	アクアビクス			エアロ&サーキット		太極拳		サーキットタイム		やさしいヨガ		13:00
15:00			水中ストレッチ&ウォーキング			太極拳				ヨガ		14:00
16:00		子供運動教室			幼児スイミング			幼児スイミング				15:00
17:00	小学生水泳初級①			サーキットタイム								16:00
18:00	小学生水泳初級② 中級			トレーニング室利用料のみ		小学生水泳初級①						17:00
19:00			成人水泳4泳法		小学生水泳初級② 中級							18:00
20:00			脂肪燃焼ウォーキング	ピラティス		映像プログラム		ピラティス				19:00
21:00												20:00
												21:00

無料

NEW!

無料

時間変更

トレーニング室
利用料のみ

時間変更

時間変更

NEW!

トレーニング室
利用料のみ