



アクアヴィータプール&スパ タイムスケジュール

2010年1月

立川スーパーバイザー担当プログラムは都合により休講になる場合がございます。

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	プールゾーン スイミング フィットネス	スパゾーン	ボディキュット	プールゾーン スイミング フィットネス	スパゾーン	ボディキュット	プールゾーン スイミング フィットネス	スパゾーン	ボディキュット	プールゾーン スイミング フィットネス	スパゾーン	ボディキュット	プールゾーン スイミング フィットネス	スパゾーン	ボディキュット	プールゾーン スイミング フィットネス	スパゾーン	ボディキュット
10:00	有料 ビデオクリニック 10:30~11:00 あかがわ			スイミングスクール 10:30~11:15 ベビーレッスン あかがわ			スイム・デビュー 10:20~10:40 やなせ 10:45~11:05 週替わりレッスン 有料 やなせ 11:00~11:20 ビデオクリニック 11:10~11:40 あかがわ			GOGO ジョギング 10:30~11:20 フィン エナジーパワー 10:50~11:10 おた			スイム トレーニング 10:20~10:50 ひろもと			スイミングスクール 選手 8:00~9:30		
11:00	エンジョイウォーキング 10:20~10:40 はら 10:50~11:10 あかがわ			エンジョイウォーキング 10:20~10:40 あかがわ 10:50~11:10 あかがわ			GOGO ジョギング 11:00~11:20 たちかわ 11:25~11:45 たちかわ			マスターズ 10:30~11:20 おた			スイミングスクール 10:20~10:50 ひろもと			スイミングスクール 10:15~11:00 ベビーレッスン あかがわ		
12:00	スキルアップ クロール 11:10~11:40 あかがわ			5人5人個人メドレー 11:20~12:00 あかがわ			初めて背泳ぎ 11:50~12:20 あかがわ			スタートデック 11:30~11:50 おぎの			フィン スイミング 11:00~11:20 ひろもと			スイミングスクール 11:15~12:00 ファーストレッスン あかがわ		
13:00	初めてバタフライ 11:50~12:20 あかがわ			ターンテック 12:10~12:30 あかがわ			スイム トレーニング 12:30~13:00 あかがわ			エンジョイウォーキング 12:20~12:40 ひろもと			初めてクロール 12:40~13:10 あかがわ			スイミングスクール 12:05~12:25 はら		
14:00	スキルアップ 平泳ぎ 12:30~13:00 おぎの			初めてアクア クロール 12:40~13:10 あかがわ			エンジョイウォーキング 13:00~13:20 あかがわ			エンジョイウォーキング 12:50~13:10 おおしま			初めてアクア ジムスティック 12:40~13:00 あかがわ			スイミングスクール 14:00~14:45 ファーストレッスン あかがわ		
15:00	スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45		
16:00	スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45		
17:00	スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45		
18:00	スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45		
19:00	スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45		
20:00	スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45			スイミングスクール ジュニアエントリー 15:45~16:45		
21:00	スイム・デビュー 20:45~21:05 やなせ			スイム トレーニング 20:45~21:15 あかがわ			マスターズ 20:45~21:35 すすき			GOGO ジョギング 20:45~21:05 やなせ			初めて平泳ぎ 20:45~21:15 うえしま			スイミングスクール 選手 18:45~20:15		
22:00	スキルアップ 背泳ぎ 21:40~22:10 すすき			初めてクロール 21:30~22:00 おおしま			スタートデック 21:40~22:00 すすき			エンジョイウォーキング 21:00~21:20 うえしま			初めてバタフライ 21:25~21:55 うえしま			スイミングスクール 19:30~20:20 マスターズ あかがわ		
23:00				アカア ジムスティック 22:00~22:20 すすき			フィン スイミング 22:10~22:30 うえしま			アカアピクス 21:30~22:00 はせがわ			アカア ジムスティック 21:30~21:50 あかがわ			スイミングスクール 19:55~20:15 スバヨガ あかがわ		

パーソナルレッスン(有料)

- キッズパーソナルレッスン(スイミング)

曜日	時間	金額	インストラクター
土曜日	10:30~12:00	1回40分間 3,150円	鍋柄 鈴木

- 成人パーソナルレッスンにつきましては、ご希望の曜日、時間、インストラクターをフロントにてご相談ください。
- 1回30分間 3,150円
- ※キッズ、成人共完全予約制 (前日までにフロントまでご連絡ください)