



アクアヴィータプール&スパ タイムスケジュール

2021年10月▶12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス	プール&スパ スイミング フィットネス
10:00	アクア健康体操 10:25~10:40	スイミングスクール	アクア健康体操 10:25~10:40	アクア健康体操 10:25~10:40	アクア健康体操 10:20~10:35	スイミングスクール 選手 8:00~9:30
11:00	スリムジョグ 10:55~11:15 なかむら	ベビーレッスン 10:30~11:15 スイミングスクール ベビーレッスン 11:15~12:00	ヘルスケアウォーク 10:55~11:15 ゆき	マスターズ60 10:40~11:40 すずき	アクア New ウォーキング15 10:50~11:05 スイミングスクール 幼稚園教室 10:45~11:30	スイミングスクール ベビーレッスン 10:15~11:00 スイミングスクール ベビーレッスン 11:00~11:45 ファーストレッスン 11:15~12:00
12:00	初めてパタフライ 11:30~12:00 かの らくらく個人メドレー 12:15~13:00 なかむら	初めて平泳ぎ 12:30~13:00 ゆき スキルアップパタフライ 13:15~13:45 うえしま	スキルアップクロール 11:30~12:00 ゆき 初めてクロール 12:45~13:15 ひこさか	リキッドラテン 12:10~12:40 くみこ アクア New ウォーキング15 12:15~12:30 初めて平泳ぎ 12:45~13:15 ひこさか	スキルアップ New 平泳ぎ 11:20~11:50 うえしま アクア New ダンス 12:05~12:35 ゆき	フリー
13:00	カーディオパワー 13:15~13:45 あかがわ	初めて平泳ぎ 12:30~13:00 ゆき スキルアップパタフライ 13:15~13:45 うえしま	初めて平泳ぎ 12:45~13:15 ひこさか	アクア New ダンス 12:55~13:25 くみこ	スキルアップ New 背泳ぎ 12:50~13:20 うえしま 初めて背泳ぎ 13:35~14:05 かの	フリー
14:00	スイミングスクール ファーストレッスン 14:30~15:15	アクア New ダンス 14:00~14:30 かの		フィンズイミグ 13:40~14:10 すずき	スイミングスクール ファーストレッスン 14:30~15:15	フリー
15:00						スイミングスクール エントリー 13:00~14:00 エントリー 14:00~15:00
16:00	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:00~16:00 エントリー 16:00~17:00 チャレンジ 16:00~17:00 チャレンジ 17:00~18:00 パラスイミングレッスン 18:00~18:45
17:00	エントリー 16:45~17:45	エントリー 16:45~17:45	エントリー 16:45~17:45	エントリー 16:45~17:45	エントリー 16:45~17:45	チャレンジ 17:00~18:00
18:00	チャレンジ 17:45~18:45	チャレンジ 17:45~18:45	チャレンジ 17:45~18:45	チャレンジ 17:45~18:45	チャレンジ 17:45~18:45	中学生レッスン 18:45~19:45 選 手 18:45~20:15
19:00	選 手 18:45~20:15	選 手 18:45~20:15	選 手 18:45~20:15	選 手 18:45~20:15	選 手 18:45~20:15	選 手 18:45~20:15
20:00		トライアスロン ローラ台 19:30~21:00 中学生レッスン 20:15~21:15	トライアスロン ラン 19:30~21:00 中学生レッスン 20:15~21:15	トライアスロン ラン 19:30~21:00 中学生レッスン 20:15~21:15	トライアスロン ラン 19:30~21:00 中学生レッスン 20:15~21:15	フリー
21:00	らくらく個人メドレー 20:40~21:25 すずき	初めて背泳ぎ 20:40~21:10 やなせ 初めて平泳ぎ 21:20~21:50 おおば	マスターズ60 20:40~21:40 アクア健康体操 20:45~21:00 アクアピクス 21:10~21:40 うえしま	初めて平泳ぎ 20:40~21:10 やなせ ハイパージョグ 21:20~21:40 おおば	初めてクロール 20:40~21:10 すずき 初めてパタフライ 21:20~21:50 すずき	マスターズ60 20:00~21:00 あかがわ
22:00	フィンズイミグ 21:35~22:05 すずき	トライアスロン スイム 21:15~22:15 いませだ	トライアスロン スイム 21:15~22:15 いませだ	トライアスロン スイム 21:15~22:15 いませだ	フリー	フリー
23:00						

●プログラム担当者は都合により変更になる場合がございます。
●プールプログラムへの途中入水はご遠慮下さい。
Ⓜ 定員制となっております。定員の際はご了承下さい。
♥スパゾーンのレッスンです。