

# アクアプログラムスケジュール

	火		水		木	
	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:00						
10:00						
11:00		10:15-10:45 リフレッシュアクア30 原田		10:15-10:45 ボディーメイクアクア 上四元		10:15-10:45 リフレッシュアクア30 上山
12:00	11:10-11:55 はじめての水泳 植野 3泳法 原田				11:10-11:55 はじめての水泳 原田 3泳法 上山 マスターズ 里園 12:05-12:50 目指せ水泳大会 前田	
13:00	12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用・ 有料プログラム) 里園		12:05-12:50 やさしい泳法 植野		12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用・ 有料プログラム) 里園	
14:00		13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 前田	13:00-14:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム) 前田	13:15-14:00 ウォーク&スイム 原田		13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 蘭田
15:00	14:15-15:00 はじめての水泳 植野 3泳法 里園 マスターズ 上四元		14:15-15:00 長が〜く水泳 上四元		14:15-15:00 はじめての水泳 原田 3泳法 里園 マスターズ 上四元	
16:00	①15:10-15:40 ②15:45-16:15 プライベートレッスン (有料)里園		①14:10-14:40 ②14:45-15:15 プライベートレッスン (有料)里園・原田		①15:10-15:40 ②15:45-16:15 プライベートレッスン (有料)里園	
19:00	19:20-19:50 プライベートレッスン (有料)上山	19:30-20:00 ウォーク&スイム 上四元				
20:00	20:10-20:40 3泳法 上山		19:30-20:00 やさしい平泳ぎ・パタフライ 前田		19:30-20:00 スロースイムマスターコース (アクア会員専用) 前田 はじめての水泳 上山	
21:00			20:40-21:40 プライベートレッスン (有料)上山	20:10-20:40 全身シェイプ 上山		20:10-20:40 お腹・太ももシェイプ 上四元
22:00	20:50-21:50 マスターズ60 上四元				20:40-22:00 マスターズ80 上四元	
23:00						

# アクアプログラムスケジュール

金		土		日	
泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:00		9:00			
10:00		10:00			
11:00	11:00-11:45 ゆっくり水泳 植野	11:00		10:30-11:00 やさしい4泳法 西山	
12:00	12:00-13:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム)	12:00	11:40-12:20 10年・20年スイム (アクア会員専用) 上山	11:10-11:50 10年・20年スイム (アクア会員専用) 西山	
	12:00-12:45 ウォーク&スイム 里園		11:40-12:00 全身シェイプ20 (坂下・植野)		
13:00	13:10-13:40 プライベートレッスン (有料)里園	13:00	12:30-13:15 ゆっくり水泳 坂下		
	13:15-13:45 全身シェイプ30 植野		①13:00-13:30 ②13:30-14:00 プライベートレッスン (有料) 上四元		13:30-14:15 シェイプアップ アクア45 岩下
14:00	14:00-14:45 長〜水泳 原田	14:00		14:30-16:00 マスターズ練習会 メニュー	
15:00	①14:10-14:40 ②14:45-15:15 プライベートレッスン	17:00	17:10-17:40 はじめての水泳 植野		
	①15:10-15:40 ②15:45-16:15 プライベートレッスン (有料)里園	18:00			
19:00		19:00			
	19:30-19:50 ウォーク&スイム 上山	21:00			
20:00	20:00-20:30 やさしい泳法 西				
	20:40-22:00 目指せ!! オープンウォーター スイミング(80分) 西				
21:00					
22:00					
23:00					

2016.7.1~

※営業時間内（閉館30分前まで）は、プログラム以外に自由遊泳もできます。

※契約幼稚園の時間は、フリーコースが2コースになります。  
火・水・金 9:00 ~ 10:00

※短期教室（春・夏・冬）の時間は、フリーコースが2コースになります。  
火~金 9:00 ~ 10:00

※ジュニアスクールの時間は、フリーコースが2コースになります。  
火~金 15:30 ~ 19:00  
土 9:20 ~ 11:30 14:00 ~ 17:00

※親子ベビースクールの時間は、フリーコースが2コースになります。  
水 11:00~11:45 金 11:15~12:00