

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		10:15-11:00 シェイプアップ アクア45 池本	①10:00-10:30 里園 ②10:35-11:05 里園 プライベートレッスン (有料)	10:15-10:45 ボディーメイクアクア 上四元	10:15-10:55 リフレッシュアクア40 原田
11:00-12:00	11:10-11:55 はじめての水泳 田中 3泳法 原田 マスターズ 里園	11:15-12:00 水泳マスター 里園	①12:05-12:35 里園 ②12:40-13:10 里園 ①12:10-12:40 原田 プライベートレッスン (有料)	11:10-11:55 はじめての水泳 前田 (田中) 3泳法 原田 マスターズ 里園	12:05-12:50 目標せ！世界マスターズ 前田
12:00-13:00	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	13:20-13:50 POWER CRUSH 30 パワークラッシュ 池本	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 エンジョイアクア45 上四元	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
13:00-14:00	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	①13:30-14:00 原田 ①14:00-14:30 里園 プライベートレッスン (有料)	14:15-15:00 らくらく水泳 原田	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 菌田
14:00-15:00	14:15-15:00 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 上四元	①15:10-15:40 里園 ②15:45-16:15 里園 プライベートレッスン (有料)	14:15-15:00 らくらく水泳 原田	14:15-15:00 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 上四元	①15:10-15:40 里園 ②15:45-16:15 里園 プライベートレッスン (有料)
15:00-16:00					
19:00-20:00	19:30-20:00 ウォーキングアクア 田中	20:10-20:50 やさしい4泳法 河田	19:30-20:00 リフレッシュアクア30 安藤	19:20-20:00 目標せ！ 3泳法 安藤	20:05-20:45 メディカルアクア40 上四元
20:00-21:00	20:10-20:40 らくらく水泳 河田	①20:00-20:30 安藤 プライベートレッスン (有料)		20:50-21:50 マスターズ60 濱田	
21:00-22:00	20:50-21:50 マスターズ60 河田				
22:00-23:00					

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 10:00			
		11:00		10:20-11:00 やさしい4泳法 濱田	
	11:15-11:55 メディカルアクア40 上四元	12:00		11:10-11:55 らくらく水泳 濱田	
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) 前田	12:15-13:00 ウォーク&スイム 里園	13:00	12:40-13:00 全身シェイプ20 安藤		13:30-14:15 シェイプアップ アクア45 岩下
①13:05-13:35 里園 ②13:40-14:10 里園 プライベートレッスン (有料)	13:15-13:45 コンディショニングアクア 竹本	14:00	13:10-13:55 水泳マスター 坂下	14:30-16:00 マスターズ練習会 メニュー	
①14:00-14:30 原田 ②14:50-15:20 原田 プライベートレッスン (有料)		17:00	①17:00-17:30 安藤 プライベートレッスン (有料)		
14:00-14:45 らくらく水泳 上四元		18:00			
19:20-19:50 ウォーク&スイム 河田		19:00			
20:00-20:30 やさしい泳法 西		21:00			
20:40-22:00 目標せ！！ オープンウォーター スイミング(80分) 西					

2020.11.1～

※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。

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1コースまたは2コースになります。

火～金 15:30～19:00
土 9:10～12:30 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



2021 4

月	火	水	木	金	土	日
3/29	3/30	3/31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	5/1	5/2

5

月	火	水	木	金	土	日
			4/29	4/30	5/1	5/2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6

月	火	水	木	金	土	日
5/31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7

月	火	水	木	金	土	日
6/28	6/29	6/30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8

月	火	水	木	金	土	日
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9

月	火	水	木	金	土	日
8/30	8/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10

月	火	水	木	金	土	日
9/27	9/28	9/29	9/30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11

月	火	水	木	金	土	日
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

12

月	火	水	木	金	土	日
11/22	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28
11/29	11/30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2022 7

月	火	水	木	金	土	日
12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

枠はレッスン期間（月～日まで月4回）
枠は進級テスト期間

●印はスクール休講日

スイミングスクール振替専用ダイヤル 月曜日専用
099-227-1040

13:00~16:30

WEB振替を
ご活用下さい

