

# 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	11:10-11:55 はじめての水泳 上山 3泳法 里園 12:05-12:50 4泳法 上山	10:15-10:45 リフレッシュアクア30 池本	11:10-11:55 ゆっくり水泳 今徳	10:15-10:45 ボディメイクアクア 上四元	11:10-11:55 はじめての水泳 今徳 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	10:15-10:45 リフレッシュアクア30 上山
12:00	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		①12:00-12:30 ②12:30-13:00 プライベートレッスン (有料)里園		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		13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 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		13:20-14:05 シェイプアップ アクア45 藺田
14:00	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		14:15-15:00 なが〜く水泳 坂下		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	
15:00	①15:10-15:40 ②15:45-16:15 プライベートレッスン (有料)里園		①14:10-14:40 ②14:45-15:15 ③15:20-15:50 ④15:55-16:25 プライベートレッスン (有料)里園		①15:10-15:40 ②15:45-16:15 プライベートレッスン (有料)里園	
16:00						
19:00		19:30-20:00 エンジョイアクア30 安藤		19:30-20:00 コンディショニング アクア30 安藤	19:30-20:00 スロースイム マスターコース (アクア会員専用) 安藤 はじめての水泳 上山	
20:00	20:10-20:40 やさしいクロール 背泳ぎ 上四元		20:10-20:40 やさしい平泳ぎ・バタフライ 上山			20:05-20:45 メディカルアクア40 上四元 ※別紙参照
21:00	20:50-21:50 マスターズ60 上四元		①20:45-21:15 ②21:15-21:45 プライベートレッスン (有料)上山	21:00-21:30 ウォーク&スイム 河田	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		11:15-12:00 メディカルアクア45 上四元 ※別紙参照			10:00-10:40 やさしい泳法 河田	
12:00	12:05-13:05 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)	12:15-13:00 ウォーク&スイム 里園	11:40-12:20 スロースイム マスターコース (アクア会員専用) 上山	11:40-12:00 全身シェイプ20 (坂下・上四元)	10:40-11:40 10年・20年スイム (アクア会員専用) 河田	
13:00	①13:10-13:40 ②13:45-14:15 プライベートレッスン (有料)里園	13:15-13:45 コンディショニングアクア 竹本	12:30-13:15 ゆっくり水泳 坂下	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 なが〜く水泳 上四元				14:30-16:00 マスターズ練習会 メニュー	
15:00	①14:30-15:00 ②15:00-15:30 ③15:30-16:00 プライベートレッスン (有料)里園		17:00-17:30 プライベートレッスン (有料)上四元			
19:00		19:20-19:50 ウォーク&スイム 河田				
20:00	20:00-20:30 やさしい泳法 西					
21:00	20:40-22:00 目指せ!! オープンウォーター スイミング(80分) 西					
22:00						
23:00						

2017.11.7~

※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



**2018** **4**

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

**5**

月	火	水	木	金	土	日
4/30	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	6/1	6/2	6/3

**6**

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	7/1

**7**

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

**8**

月	火	水	木	金	土	日
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	8/1	8/2

**9**

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

**10**

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				

**11**

月	火	水	木	金	土	日
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	29	30		

**12**

月	火	水	木	金	土	日
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

**2019** **1**

月	火	水	木	金	土	日
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

スイミングスクール振替専用ダイヤル 月曜日専用 13:00~16:30

枠はレッスン期間 (月~日まで月4回)

●印はスクール休講日

枠は進級テスト期間

**099-227-1040**