



アクアヴィータプール&スパ タイムスケジュール

2022年4月▶6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		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 おおば	スイミングスクール ヘビーレッスン 10:45~11:30 うえしま	週替わりレッスン 10:55~11:15 ひこさか	スイミングスクール 幼稚園教室 10:30~11:15	スキルアップ 平泳ぎ 10:45~11:15 うえしま	スイミングスクール ヘビーレッスン 10:30~11:15
12:00	初めてバタフライ 11:30~12:00 なかむら	初めて平泳ぎ 12:30~13:00 ゆき	スキルアップパラエティ 11:30~12:00 ゆき	マスターズ60 10:40~11:40 すすき	ベジックスイム 11:25~11:55 うえしま	スイミングスクール エントリー 13:00~14:00
13:00	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	初めて背泳ぎ 12:45~13:15 ひこさか	リキッドラテン 12:10~12:40 くみこ	スキルアップ 背泳ぎ 12:50~13:20 うえしま	スイミングスクール エントリー 14:00~15:00
14:00	ベーシックスイム 12:30~13:00 あかがわ	スキルアップバタフライ 13:15~13:45 うえしま	初めてクロール 13:30~14:00 まるやま	アクアダンス 12:55~13:25 くみこ	初めてクロール 13:35~14:05 おおば	スイミングスクール エントリー 15:00~16:00
15:00	アクア健康体操 14:00~14:15	アクア健康体操 14:00~14:15	アクア健康体操 14:00~14:15	フィンスイミング 13:40~14:10 わたなべ	スイミングスクール ファーストレッスン 14:30~15:15	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00
16:00	スイミングスクール ファーストレッスン 14:30~15:15	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00
17:00	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00	スイミングスクール エントリー 17:00~18:00	スイミングスクール エントリー 17:00~18:00	スイミングスクール エントリー 17:00~18:00	スイミングスクール エントリー 17:00~18:00	スイミングスクール エントリー 17:00~18:00
18:00	スイミングスクール エントリー 17:00~18:00	スイミングスクール チャレンジ 18:00~19:00	スイミングスクール チャレンジ 18:00~19:00	スイミングスクール チャレンジ 18:00~19:00	スイミングスクール チャレンジ 18:00~19:00	スイミングスクール チャレンジ 18:00~19:00
19:00	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30
20:00	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30	スイミングスクール 選手 19:00~20:30
21:00	らくらく個人メドレー 20:40~21:25 すすき	中学生レッスン 20:30~21:30 初めて背泳ぎ 20:40~21:10 やなせ	マスターズ60 20:40~21:40 うえしま	中学生レッスン 20:30~21:30 初めてクロール 20:40~21:10 やなせ	初めて平泳ぎ 20:40~21:10 すすき	中学生レッスン 18:45~19:45 週替わりレッスン 19:10~19:30 ひこさか
22:00	フィンスイミング 21:35~22:05 すすき	トライアスロンスイム 21:30~22:40 いまえだ	アクア健康体操 20:45~21:00 アクアピクス 21:10~21:40 だんばやし	トライアスロンスイム 21:30~22:40 いまえだ	初めてバタフライ 21:20~21:50 すすき	中学生レッスン 18:45~19:45 週替わりレッスン 19:10~19:30 ひこさか
23:00	フィンスイミング 21:35~22:05 すすき	トライアスロンスイム 21:30~22:40 いまえだ	アクア健康体操 20:45~21:00 アクアピクス 21:10~21:40 だんばやし	トライアスロンスイム 21:30~22:40 いまえだ	初めてバタフライ 21:20~21:50 すすき	中学生レッスン 18:45~19:45 週替わりレッスン 19:10~19:30 ひこさか

●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。

スキルアップパラエティ	1週目	バタフライ
	2週目	背泳ぎ
	3週目	平泳ぎ
	4週目	クロール
	5週目	個人メドレー