アクアヴィータプール＆スパ タイムスケジュール

2025年4月▶6月

月曜日

プール＆スパ（スイミング／フィットネス）

- アクア健康体操 10:25～10:40
- スリムジョグ 10:55～11:15 くにほ
- 初めてバタフライ 11:30～12:00 まるやま
- スイムトレーニング 12:15～12:45 まるやま
- ベーシックスイム 12:15～12:45 いだ
- カーディオパワー 13:00～13:30 くにほ
- スイミングスクール
  - エントリー 16:00～17:00
  - エントリー 17:00～18:00
  - チャレンジ 18:00～19:00
  - 選　手 19:00～20:30
- らくらく個人メドレー 20:40～21:25 すずき
- New スリムジョグ 20:40～21:00 ひこさか
- New アクアレジスタンス 21:10～21:30 ひこさか
- New 初めてクロール 21:35～22:05 すずき

アウトドアその他

- フリー

火曜日

プール＆スパ（スイミング／フィットネス）

- アクアウォーキング15 10:20～10:35
- スイミングスクール ベビーレッスン 10:45～11:30
- 定 エナジーパワー 10:50～11:10 くにほ
- ♥ 定 バーデリラックス 11:25～11:45 くにほ
- ベーシックスイム 11:55～12:25 すずき
- 初めて背泳ぎ 12:40～13:10 すずき
- スキルアップ平泳ぎ 13:25～13:55 ゆき
- スイミングスクール ファーストレッスン 15:00～15:45
- スイミングスクール
  - エントリー 16:00～17:00
  - エントリー 17:00～18:00
  - チャレンジ 18:00～19:00
  - 選　手 19:00～20:30
- 中高生レッスン 20:30～21:30
- New アクア健康体操 20:45～21:00
- New 初めて背泳ぎ 21:10～21:40 やなせ
- トライアスロンスイム 21:15～22:15 いまえだ

アウトドアその他

- トライアスロン バイク＆ラン 9:00～13:00 いまえだ
- トライアスロンローラ台 19:30～20:45 いまえだ

水曜日

プール＆スパ（スイミング／フィットネス）

- アクア健康体操 10:25～10:40
- New 週替わりレッスン 10:55～11:15 いだ
- ヘルスケアウォーク 10:55～11:15 ゆき
- スキルアップ背泳ぎ 11:30～12:00 ゆき
- ♥ 定 バーデリラックス 11:30～11:50 ひこさか
- アクアウォーキング15 12:15～12:30
- 初めて平泳ぎ 12:45～13:15 くにほ
- アクアレジスタンス 12:45～13:15 ひこさか
- スキルアップバラエティー 13:30～14:00 くにほ
- スイミングスクール
  - エントリー 16:00～17:00
  - エントリー 17:00～18:00
  - チャレンジ 18:00～19:00
  - 選　手 19:00～20:30
- New マスターズ 20:40～21:30 うえしま
- New アクア健康体操 20:40～20:55
- New アクアビクス 21:05～21:35 だんばやし

アウトドアその他

- フリー

木曜日

プール＆スパ（スイミング／フィットネス）

- マスターズ 10:40～11:40 すずき
- スイミングスクール 幼稚園教室 10:30～11:15
- New 初めてクロール 11:55～12:25 いだ
- コンディショニングアクア 12:10～12:40 くみこ
- アクアダンス 12:55～13:25 くみこ
- フィンスイミング 13:40～14:10 すずき
- スイミングスクール
  - エントリー 16:00～17:00
  - エントリー 17:00～18:00
  - チャレンジ 18:00～19:00
  - 選　手 19:00～20:30
- トライアスロンジュニアラン 17:00～18:30 いまえだ
- トライアスロンラン 19:30～20:45 いまえだ
- 中高生レッスン 20:30～21:30
- スイムトレーニング 20:40～21:10 やなせ
- エナジーパワー 21:20～21:40 やなせ
- トライアスロンスイム 21:15～22:15 いまえだ

アウトドアその他

- トライアスロン バイク＆ラン 9:00～13:00 いまえだ

金曜日

プール＆スパ（スイミング／フィットネス）

- アクア健康体操 10:20～10:35
- スイミングスクール 幼稚園教室 10:45～11:30
- ♥ 定 Ai Chi 11:10～11:40 うえしま
- アクアダンス 11:50～12:20 ゆき
- スキルアップクロール 12:40～13:10 うえしま
- スキルアップバタフライ 13:20～13:50 ゆき
- スイミングスクール ファーストレッスン 15:00～15:45
- スイミングスクール
  - エントリー 16:00～17:00
  - エントリー 17:00～18:00
  - チャレンジ 18:00～19:00
  - 選　手 19:00～20:30
- New 初めて平泳ぎ 20:40～21:10 すずき
- カーディオパワー 20:40～21:00 ひこさか
- New 初めてバタフライ 21:20～21:50 すずき
- ヌードルシェイプ 21:10～21:40 だんばやし

アウトドアその他

- フリー

土曜日

プール＆スパ（スイミング／フィットネス）

- スイミングスクール 選　手 8:00～9:30
- スイミングスクール ベビーレッスン 10:30～11:15
- ファーストレッスン 11:15～12:00
- 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
  - エントリー 15:00～16:00
  - チャレンジ 16:00～17:00
  - チャレンジ 中高生レッスン 17:00～18:00
  - バラスイミングレッスン 18:00～18:45
- 中高生レッスン 18:45～19:45
- 週替わりレッスン 19:10～19:30 ひこさか
- マスターズ 20:00～21:00 くにほ

アウトドアその他

- トライアスロン バイク＆ラン 9:00～13:00 いまえだ
- トライアスロンジュニア バイク＆ラン 15:00～16:30 いまえだ

アウトドアその他

- フリー

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

- 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 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。