



アクアヴィータプール&スパ タイムスケジュール

2018年4月▶6月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	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
11:00	アクア健康体操 10:25~10:40 スリムジョグ 10:50~11:10 スキルアップ平泳ぎ 11:20~11:50 バーデリラックス 11:20~11:40	ヘルスケアウォーク 10:20~10:40 ベビーレッスン 10:30~11:15 スイミングスクール 11:15~12:00	アクア健康体操 10:25~10:40 ヘルスケアウォーク 10:50~11:10 初めてパタフライ 11:20~11:50	スイム上達体操 10:15~10:30 スイミングスクール 10:30~11:15 マスターズ60 10:40~11:40 泳ぎの骨(コツ) 11:50~12:35	アクア健康体操 10:20~10:35 スイミングスクール 10:45~11:30 スキルアップ平泳ぎ 11:35~12:05	スイミングスクール 10:20~10:30 ベビーレッスン 10:15~11:00 スイミングスクール 11:00~11:45 ファーストレッスン 11:15~12:00
12:00	スイムトレーニング 12:00~12:30 初めて背泳ぎ 12:40~13:10	スイム上達体操 12:45~13:00 スキルアップクロール 13:10~13:40	シューズケルトレーニング 12:00~12:30 スキルアップパタフライ 12:40~13:10	泳ぎの骨(コツ) 11:50~12:35 リキッドラテン 12:10~12:40 くみこ 12:50~13:20	スキルアップクロール 11:35~12:05 アクアダンス 12:10~12:40 初めて平泳ぎ 12:50~13:20	フリー
13:00	アクアダンス 13:20~13:50	脂防バイバイ 13:10~13:40 マーシャルファイター 13:50~14:20	スリムジョグ 12:50~13:10 初めてクロール 13:20~13:40	くみこ 12:50~13:20 フィンスイミング 13:30~13:50	スキルアップクロール 13:30~14:00	フリー
14:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
15:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
16:00	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	スイミングスクール エントリー 15:45~16:45	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 17:00~18:00
17:00	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	スイミングスクール エントリー 16:45~17:45	中学生レッスン 18:00~19:00
18:00	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	スイミングスクール チャレンジ 17:45~18:45	中学生レッスン 18:00~19:00
19:00	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15	選手 18:45~20:15
20:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
21:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
22:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
23:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー

- 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。