

アクア・タイムスケジュール

2018, 4~

Time	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	ラジオ体操 10:10-10:20	第1.3.5週目 2, 4は休館日	2M ラジオ体操 10:10-10:20		ラジオ体操 10:10-10:20	2M	ファミリー タイム 会員の家族、 知人の方も、 利用できます (有料) 80cm	10:00
30	エンジョイアクア 10:30-11:00 NOBU		アクアウォーク 10:20-11:00 小倉	フリースノーケル 10:30-11:00	4泳法 10:30-11:00 杉崎・成澤	フリースノーケル 10:30-11:00		11:00
11:00		11:15-11:30 初めてフィン講座 成澤		有料 11:15-12:00 平泳ぎ 入門 成澤	エンジョイアクア 11:00-11:30 伊藤		11:00	
30	初めて クロール 11:30~12:00 片寄	平泳ぎ&パタフライ 11:30-12:00 成澤	アクアズンバ 11:30-12:00 晴山				12:00	
12:00					クロール&背泳ぎ 12:00-12:30 岡本		12:00	
30		エンジョイアクア 12:30~13:00 杉崎	有料 12:30-13:15 中級 岡本	アクアシェイプ 12:30-13:00 成澤		ワンポイント&スイム 12:30-13:00 峯	※日曜日は 週替りになります 館内掲示を ご覧ください	13:00
30		スイムコアトレーニング 13:30-14:00 成澤		有料 13:15-14:00 初級 成澤	有料 13:00-13:45 コンディショニング I 藪田			13:00
14:00					有料 14:00-14:45 コンディショニング II 藪田		週替り 14:15~14:45	14:00
30							週替り 15:30~16:00	15:00
15:00	スイミング スクール		スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール		16:00
16:00								17:00
30								18:00
18:00		水泳 愛好会 練習会				水泳 愛好会 練習会		18:00
30								19:00
19:00						19:00閉館	19:00閉館	19:00
30								20:00
20:00					アクアウォーク 20:00-20:30 片寄			20:00
30	エンジョイスイム300 20:30-21:00 牧田	エンジョイスイム500 20:30-21:00 上野	ワンポイント&スイム 20:30-21:00 上野	らくらくスイム 20:30-21:00 海老原				21:00
21:00					フリースノーケル 20:45~21:45 2M			21:00
30								21:00
45								21:00
平日 22:00 閉館 アクアゾーンのご利用は15分前までとなります。								