



アクアヴィータプール&スパ タイムスケジュール

2022年10月▶12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 いとう	スイミングスクール ベビーレッスン 10:45~11:30	スリムジョグ 10:55~11:15 ひこさか	マスターズ60 10:40~11:40	スリムジョグ 10:50~11:10 いとう	スイミングスクール ベビーレッスン 10:30~11:15
12:00	初めてパタフライ 11:30~12:00 なかむら	初めて平泳ぎ 12:30~13:00 あかがわ	スキルアップパラエティ 11:30~12:00 ゆき	すずき	ベーシックスイム 11:25~11:55 うえしま	スキルアップパラエティ 11:15~12:00 ゆき
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 あかがわ	初めて背泳ぎ 12:45~13:15 ひこさか	初めてクロール 12:10~12:40 すずき	ベーシックスイム 12:30~13:00 あかがわ	スキルアップ背泳ぎ 12:50~13:20 うえしま
14:00	カーディオパワー 13:15~13:45 あかがわ	スキルアップパタフライ 13:15~13:45 ゆき	スキルアップクロール 13:30~14:00 まるやま	フィンスイミング 13:40~14:10 すずき	スキルアップ平泳ぎ 13:35~14:05 ゆき	スキルアップ平泳ぎ 13:35~14:05 ゆき
15:00	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 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 13:00~14:00
16:00	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	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 15:00~16:00
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	スイミングスクール エントリー 16:00~17:00
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	スイミングスクール チャレンジ 17:00~18:00
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 パラスイミングレッスン 18:00~18:45
20:00						中学生レッスン 18:45~19:45
21:00	らくらく個人メドレー 20:40~21:25 すずき	中学生レッスン 20:30~21:30 いませだ	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 いませだ	初めて背泳ぎ 20:40~21:10 すずき	中学生レッスン 19:10~19:30 ひこさか
22:00	スキルアップクロール 21:35~22:05 すずき	初めて平泳ぎ 20:40~21:10 やなせ	マスターズ60 20:40~21:40 うえしま	初めてクロール 20:40~21:10 やなせ	初めてパタフライ 21:20~21:50 すずき	マスターズ60 20:00~21:00 あかがわ
23:00		初めて平泳ぎ 21:20~21:35 なかむら	スキルアップクロール 21:30~22:40 いませだ	スリムジョグ 21:20~21:40 ひらね		

●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回目	パタフライ
	2回目	背泳ぎ
	3回目	平泳ぎ
	4回目	クロール
	5回目	個人メドレー