

9月組アクアプログラム 9月1日(月)～9月27日(土)まで

2025/9/1～9/27

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 中野		らくらくスイム30(バタフライ) 11:10～11:40 中野	水中ウォーキング20 11:50～12:10 中野	ライトマスターズ45 12:40～13:25 中野																	
火		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 萬所・佐藤		水中ストレッチ&スイム(初級) 11:10～11:55 萬所	ベビースイミング 11:00～11:50 萬所	はりきってスイム45(背泳ぎ) 12:10～12:55 萬所																	
水						M・D スイム (ミドルディスタンス) 12:10～12:55 清水																	
木		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 萬所		ゆったり50mスイム(クロール) 11:10～11:40 萬所	色んな器具でウォーキング 11:50～12:10 萬所	新マスターズスイム 12:40～13:25 上村																	
金		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 上村		はじめてスイム30(4泳法) 11:10～11:40 上村	ベビースイミング 11:00～11:50 上村	じっくスイム45 (平泳ぎ 7月～9月組) 11:50～12:35 上村																	
土																							

夜は全曜日
フリー利用
とさせていただきます。
空いているコースを
ご利用ください。

※ このレッスンは3ヶ月間「種目固定」で行います

	午前の部 プール利用時間	午後の部
月～金	10:00～14:00	19:00～21:00
土		19:00～21:00
祝日	10:00～14:00	

* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

- * 都合により各種フリープログラムは変更・終了する場合があります。
- * 月～土の14:00～19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- * 平日の月～土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。
- * 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。
- 担当の記載がないプログラムは週替わりで担当が変更となります。ご了承ください。
- * 体調の悪いときは利用をお控えください。
- * スイムレッスン開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

《レッスンプログラムの見方》
開始時間と終了時間

アクアエクササイズ
12:00～12:30



TEL 075-323-2660