

# 2026春休み短期教室中アクアプログラム① (3月23日(月)~3月28日(土)まで)

2026 / 3 / 23 ~ 3 / 28

|               |      |                                    |                                       |                                 |                                      |                                 |   |       |      |       |       |    |
|---------------|------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|-------|------|-------|-------|----|
|               | 9 30 | 10 30                              | 11 30                                 | 12 30                           | 13 30                                | 14 30                           | ~ | 18 30 | 1 30 | 20 30 | 21 30 | 22 |
| <b>3/23 月</b> |      | ヘルシーウォーキング<br>10:05~10:50<br>中野    | らくらくスイム30(平泳ぎ)<br>11:10~11:40<br>中野   | 水中ウォーキング20<br>11:50~12:10<br>中野 |                                      | ライトマスターズ45<br>12:40~13:25<br>中野 |   |       |      |       |       |    |
| <b>3/24 火</b> |      | ヘルシーウォーキング<br>10:05~10:50<br>萬所・佐藤 | 力を抜いて泳ぎましょう(4泳法)<br>11:10~11:55<br>萬所 |                                 | はりきってスイム45(背泳ぎ)<br>12:10~12:55<br>萬所 |                                 |   |       |      |       |       |    |
| <b>3/25 水</b> |      |                                    |                                       |                                 | ディスタンススイム<br>12:10~12:55             |                                 |   |       |      |       |       |    |
| <b>3/26 木</b> |      |                                    |                                       |                                 | 12:00~13:00 短期教室(1コースのみ)             |                                 |   |       |      |       |       |    |
| <b>3/27 金</b> |      |                                    |                                       |                                 |                                      |                                 |   |       |      |       |       |    |
| <b>3/28 土</b> |      |                                    |                                       |                                 |                                      |                                 |   |       |      |       |       |    |

※デイ会員様は通常通りの入場の10:50となりませす。  
10:25となりませす。  
子ども短期教室の為ヘルシー及びマスター会員様のご入場は

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

12:00~13:00  
一部コースを短期教室で使用いたします  
一部コースは11:40~子ども授業のセッティングをさせていただきます。コース制限等ご協力ください。  
11:50~短期教室のお客様が入場されます。更衣室は譲り合ってのご利用をお願いします。

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。

| 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交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  
アキアエクササイズ  
12:00~12:30



TEL 075-323-2660

# 2026春休み短期教室中アクアプログラム② (3月30日(月)~4月4日(土)まで)

2026 / 3 / 30 ~ 4 / 4

|               | 9:30 | 10:30 | 11:30  | 12:30   | 13:30  | 14:30   | 18:30                    | 19:30 | 20:30 | 21:30 | 22:00 |
|---------------|------|-------|--|---|--|---|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
| <b>3/30 月</b> |      |       | ヘルシーウォーキング<br>10:35~11:20                      | らくらくスイム30(平泳ぎ)<br>11:30~12:00                         | 水中ウォーキング20<br>12:10~12:30                                    | ライトマスターズ45<br>12:40~13:25                       | 12:00~13:00 短期教室(1コースのみ) |       |       |       |       |
| <b>3/31 火</b> |      |       | ヘルシーウォーキング<br>10:35~11:20                      | 初級スイム(4泳法)<br>11:30~12:00                             | 水中ウォーキング20<br>12:10~12:30                                    | はりきってスイム45(背泳ぎ)<br>12:40~13:25                  | 12:00~13:00 短期教室(1コースのみ) |       |       |       |       |
| <b>4/1 水</b>  |      |       |  | ベビースイミング<br>11:00~11:50                               | ディスタンススイム<br>12:10~12:55                                     | 12:00~13:00 短期教室(1コースのみ)                        |                          |       |       |       |       |
| <b>4/2 木</b>  |      |       | ヘルシーウォーキング<br>10:05~10:50<br><small>萬所</small> | 姿勢のびのびスイム(クロール)<br>11:10~11:40<br><small>萬所</small>   | ダンベルウォーキング<br>11:50~12:10<br><small>萬所</small>               | マスターズトレーニング<br>12:40~13:25<br><small>上村</small> |                          |       |       |       |       |
| <b>4/3 金</b>  |      |       | ヘルシーウォーキング<br>10:05~10:50<br><small>上村</small> | はじめてスイム30(ワンポイント)<br>11:10~11:40<br><small>上村</small> | じっくスイム45<br>(背泳ぎ 4月~6月組)<br>11:50~12:35<br><small>上村</small> |   |                          |       |       |       |       |
| <b>4/4 土</b>  |      |       |  | ベビースイミング<br>11:00~11:50                               |  |   |                          |       |       |       |       |

※デイ会員様は通常通りの入場の10:50となります。  
子ども短期教室の為、ヘルシー及びマスター会員様のご入場は10:25となります。

12:00~13:00  
一部コースを短期教室で使用いたします  
一部コースは11:40~子ども授業のセッティングをさせていただきます。  
コース制限等ご協力ください。

プールのご利用は14:00まで  
となりますが、一部コースは13:40~子ども授業のセッティングをさせていただきます。  
【(水)は除く】

11:50~・13:50~それぞれ、短期教室のお客様が入場されます。  
更衣室は譲り合ってください。

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交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  
アークアキサイズ  
12:00~12:30



TEL 075-323-2660