

アクアプログラムスケジュール

	火	水	木	
9:00	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法
10:00	泳法			アクア・ウォーク
10:15-11:00	シェイプアップ アクア45 池本	①10:00-10:30 里園 ②10:35-11:05 里園 プライベートレッスン (有料)	10:15-10:45 ボディメイクアクア 上四元	10:15-10:55 リフレッシュアクア40 原田
11:00	11:10-11:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 原田 マスターズ 里園	11:15-12:00 ゆったり水泳 里園	11:00-11:45 親子ベビー スイミング	11:10-11:55 はじめての水泳 前田 3泳法 原田 マスターズ 里園
12:00	12:05-12:50 4泳法 原田	①12:05-12:35 里園/原田 ②12:40-13:10 里園/原田 プライベートレッスン (有料)		12:05-12:50 目指せ！ 世界マスターズ 前田
12:05-12:50	12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用 有料プログラム) 里園			12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用 有料プログラム) 里園
13:00	13:20-13:50 POWER CRUSH 30 パワークラッシュ 池本	13:00-14:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム) 前田	13:15-14:00 リズムウォーク 安藤(鳥巣)	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)
①13:30-14:00	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)			13:20-14:00 シェイプアップ アクア40 安藤
14:00	14:10-14:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 原田	14:10-14:55 らくらく水泳 原田		14:10-14:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 原田
①15:00-15:30 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)		①15:00-15:30 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)		①15:00-15:30 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)
15:30	ジュニアスイミングスクール 15:30~18:50(選手育成は19:30まで)			
16:00				
19:00				
19:30			19:30-20:10 リフレッシュアクア40 安藤	19:20-20:10 目指せ！3泳法50 矢野
20:00	20:00-20:50 らくらく水泳50 矢野	20:20-21:10 やさしい4泳法50 黒田		20:20-21:00 メディカルアクア40 上四元
21:00		①20:00-20:30 安藤 プライベートレッスン (有料)		
22:00				
23:00				

アクアプログラムスケジュール

金		土		日	
泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:30-11:10 契約幼稚園指導 (※詳細は別紙参照)		9:00 ジュニアスイミング スクール 9:10~12:30		10:30-11:20 やさしい4泳法 スイミングスタッフ	
11:15-12:00 親子ベビー スイミング	11:15-11:55 メディカルアクア40 上四元				11:30-12:00 お楽しみ アクア30 エアロスタッフ
12:00-13:00 フォームチェックスイム 60 (スクール会員専用)		12:00			
①12:00-12:30 里園 ②12:35-13:05 里園 プライベートレッスン (有料)			12:40-13:00 全身シェイプ20 安藤	12:10-12:50 らくらく水泳 スイミングスタッフ	
	13:15-14:00 ウォーク&スイム 里園	13:00	13:10-13:55 水泳マスター 坂下		
14:10-14:55 らくらく水泳 上四元					
①14:00-14:30 原田 ②14:35-15:05 原田 ③15:05-15:35 安藤・里園 ④15:40-16:10里園		14:00	ジュニアスイミング スクール 14:00~17:00	①14:00-15:00 上四元 プライベートレッスン	
ジュニアスイミングスクール 15:30~18:50 (選手育成は19:30まで)		17:00			
		18:00			
		19:00			
		20:00-21:00 やさしい泳法60 黒田			

2022.11.1~

※営業時間内（閉館30分前まで）は、プログラム以外に自由遊泳もできます。

※契約幼稚園の時間は、フリーコースが2コースになります。
金 9:30 ~ 11:10

※短期教室（春・夏・冬）の時間は、フリーコースが2コースになります。
火~金 9:00 ~ 10:00

※ジュニアスクールの時間は、フリーコースが1コースまたは2コースになります。
火~金 15:30 ~ 18:50 (選手育成は19:30まで)
土 9:10 ~ 12:30 14:00 ~ 17:00

※親子ベビースクールの時間は、フリーコースが2コースになります。
水 11:00~11:45 金 11:15~12:00