

# ◆ メインプールご利用時間とスイミングプログラム ◆

2018年 10月より

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	指 定 アクアビクス 10:00~ 11:00	10:10 指 定	10:10 指	10:10 指 定	10:10 指 定	10:10 指 定	
:10							
11:00							11:00 指 定
12:00		全コース 12:00~13:00	12:00 指 定	全コース 12:00~13:00	12:00 指 定	12:00 指 定	指 定
13:00							
14:00		14:30 指 定	14:30 指 定	14:30 指 定		全コース 14:00~14:30	14:30 指 定
15:00	コース指定 14:30~17:00						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							19:00 指 定
20:00		水中 ウォーキング 20:20~ 21:00	20:20 指 定	20:20 指 定	20:20 指 定	20:20 指 定	20:30 指 定
21:00							
22:00		21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	

○『指定』はコース指定となっております。譲り合ってください。

※プールをご利用の際は、必ず帽子の着用してください。

○アクアビクス・水中ウォーキング・マスターインターバルは、無料でご利用いただけます。

○大人のスイミングスクール(婦人・成人クラス)に参加するためにはスイミングチケットを購入していただく必要があります。

A&Aフィットネスクラブ