

アクアプログラム

	月	火	水	木	金	土
10:00		リズムウォーキング	浮き棒体操 &ストレッチ	ラジオ体操 &ウォーキング	チューブストレッチ	
10:30	ボール運動	やさしいクロール ★★	アクアジョギング	けんこうクラブ	やさしい背泳ぎ ★★	
11:00	やさしい4泳法 ★★	肩・腰 腰痛予防 教室	スタート&ターン ★★	やさしい4泳法 ★★	肩・腰 腰痛予防 教室	
11:30	初めて水泳 ★					初めて水泳 ★
12:00	ウォーキング&水泳 ★★	アクアピクス	水中バレー ボール	個別レッスン 予約制	アクアピクス	アクアウォーキング 距離測定
12:30			個別レッスン 予約制	個別レッスン 予約制	フリーマスターズ	上級4泳法 ★★★
13:00	上級泳法 ★★★	上級泳法 ★★★	上級泳法 ★★★	上級泳法 ★★★		やさしい 4泳法 ★★
13:30						ウォー キング & フリ ー ス イ ム &
14:00						
18:50						フリースイミング& フリーウォーキング
19:30	フリースイミング & フリーウォーキング	フリースイミング & フリーウォーキング	フリースイミング & フリーウォーキング	フリースイミング & フリーウォーキング	フリースイミング & フリーウォーキング	
20:30						