

## 2019年7～9月 サービスプログラム タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	
午前	アクアビクス	アクアビクス	アクアビクス	アクアビクス	ウォーキング	ワンポイント
時間	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～11:00	10:30～11:20	10:30～11:00
定員	60名	60名	40名	60名	40名	15名
午後	アクアビクス	アクアビクス	プライベートレッスン	アクアビクス		
時間	13:30～14:00	15:30～16:00	★13:20～14:20	13:30～14:00		
定員	60名	60名	3名	60名		
	ウォーキング		3:1(指導員)の個別指導	アクアビクス		
時間	14:30～15:20		ウォーキング専用コース(無料)	19:00～19:30		
定員	40名			60名		

7月22日(月)～ 8月31日(土)の期間	
月	木
アクアビクス	アクアビクス
18:30～19:00	19:00～19:30
60名	60名

のみとなっております。  
予めご了承ください。

水曜日は窓側1コースがウォーキング専用コースとなります。(教室開催時間帯を除く)

★ プライベートレッスンはフリーコース使用(専用コースは設けません) ※水泳指導のみ

参加費 ウォーキング、アクアビクス、ワンポイント・・・100円券(事務所窓口にて販売)

プライベートレッスン・・・1500円(1Fプール入口にて現金のみ受付 プール内受付不可)

参加方法 各プログラム開始1時間前より、先着順で受付致します。

対象 16歳以上(ワンポイントレッスンは中学生以上)

※祝祭日及び施設の都合等で開催しない場合もございます。その際には事前にお知らせ致します。

(水曜日のウォーキング専用コースのみ、祝祭日、夏期も開催します)

042-773-5570

## プールプログラム案内 《2019年7月～9月》

7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
午前	○	○	○	○	○			○		○	○	○				○	○	○	○												
午後	○	○	○	○				○			○	○				○	○	○													
夜間				○							○						○					○			○					○	

8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
午前																															
午後																															
夜間	○				○			○							○					○			○				○			○	

9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
午前		○	○	○	○	○			○								○	○	○	○					○	○	○	○		○
午後		○	○	○	○				○								○	○	○	○					○	○	○			○
夜間					○							○														○				