2023年 10～12月

当日参加コース 【プールプログラム】 タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	
	アクアビクス	アクアビクス	ダンベルアクア	アクアビクス	アクアウォーキング	ワンポイントレッスン
時間 定員	10:30～11:00 椿/40名	10:30～11:00 宮原/40名	10:30～11:00 椿/40名	10:30～11:00 椿/40名	10:30～11:20 椿/25名	10:30～11:00 中村/15名
	アクアビクス			アクアビクス		
時間 定員	13:30～14:00 椿/40名			13:30～14:00 椿/40名		
	水中ウォーキング			アクアビクス		
時間 定員	14:30～15:00 椿/25名			19:00～19:30 椿/40名		

［参 加 費］ 100円券（事務所窓口にて販売）＋入場券 ※お得な1000円11枚券も販売しております。
［参加方法］ 各プログラム開始1時間前より、1F入場ゲート横とプール内にて先着順で受付します。
［対　　象］ 16歳以上
［参加条件］ 体調チェック（体調に不安のある方は利用をお控えください）

※ 祝祭日は開催しません。
※ 施設の都合により、急遽プログラムを中止・変更させて頂く場合がございますので予めご了承ください。

プールプログラム日程 ≪2023年10～12月≫

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

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

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