# 2024年 1～3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<br>定員 | 10:30～11:00<br>椿/40名 | 10:30～11:00<br>宮原/40名 | 10:30～11:00<br>椿/40名 | 10:30～11:00<br>椿/40名 | 10:30～11:20<br>椿/25名 | 10:30～11:00<br>中村/15名 |
| | アクアビクス | | | アクアビクス | | |
| 時間<br>定員 | 13:30～14:00<br>椿/40名 | | | 13:30～14:00<br>椿/40名 | | |
| | 水中ウォーキング | | | アクアビクス | | |
| 時間<br>定員 | 14:30～15:00<br>椿/25名 | | | 19:00～19:30<br>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 ≪2024年1～3月≫

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

| 2月 | 1<br>木 | 2<br>金 | 3<br>土 | 4<br>日 | 5<br>月 | 6<br>火 | 7<br>水 | 8<br>木 | 9<br>金 | 10<br>土 | 11<br>日 | 12<br>月 | 13<br>火 | 14<br>水 | 15<br>木 | 16<br>金 | 17<br>土 | 18<br>日 | 19<br>月 | 20<br>火 | 21<br>水 | 22<br>木 | 23<br>金 | 24<br>土 | 25<br>日 | 26<br>月 | 27<br>火 | 28<br>水 | 29<br>木 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | 建国記念日 | 振替休日 | 休所日 | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | 天皇誕生日 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 午後 | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | ○ | | |
| 夜間 | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | ○ | | |

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