

スイミング祝日プログラム

2026 年 10 月 12 日 (月)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	
10:00									10:00
11:00	10:30 ~ 11:30 シェプスイムハード								11:00
12:00	定員36名 12:00 ~ 12:45 アクアエクササイズⅠ 浜田 I R								12:00
13:00							定員20名 13:00 ~ 13:30 ウォーク&ジョグ		13:00
14:00							13:30 ~ 14:00 チャレンジ		14:00
15:00	14:30 ~ 15:30 フォーミングベーシック								15:00
16:00			16:00~18:00 トップ アスリート						16:00
17:00									17:00
18:00								有料 ハイドロ	18:00
19:00								有料 ハイドロ	19:00
20:00									20:00
20:30									20:30
21:00	1	2	3	4	5	6	7	8	21:00

■ アクア・ウォーキングプログラムは【 9月25日(金) PM 22:00 】よりマイページにてWEB予約が開始となります ■

■ 有料プログラム は【 9月25日(金) PM 21:00 】よりマイページにてWEB予約が開始となります ■

◀ 営業時間 ▶ 10:00 ~ 21:00 迄 (※ 最終入館時間 20:00 迄)

◀ 利用時間 ▶ 各エリア 20:30 迄 (プール・トレーニングルーム・スタジオ・スパクア)

※ 状況によりレッスン内容や営業時間が変更となる可能性がありますので、予めご了承ください ※