

# Pool Program Time Schedule

2025 年 4 月 ~



## 五所川原

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	Pool 水泳教室/アクアプログラム	
10:00								
10:30								
11:00	11:00~12:00 中級 会津 上級 藤田		11:00~12:00 水木 初級	11:00~12:00 阿保 中級	11:00~12:00 初級 会津 上級 工藤	11:00~12:00 秋元 上級	休館日	
11:30								
12:00	12:00~12:30 工藤 アクアピクス	12:00~12:45 アクアウォーキング	12:00~12:45 水木 アクアウォーキング	12:00~12:45 会津 アクアウォーキング	12:00~13:00 水木 中級	12:05~12:35 秋元 シェイプアクア		
12:30	12:00~13:00 会津 スイミング会員 限定クラス			12:00~13:00 阿保 スイミング会員 限定クラス	12:00~13:00 会津 スイミング会員 4月・5月 期間限定クラス	12:35~13:05 秋元 初級		
13:00	12:30~13:30 工藤 初級							
13:30			13:15~14:15 工藤 中・上級					
14:00								
14:30								
15:00	<b>フリースイミング利用時間</b> 月・水~金10:00~16:00 18:30~21:00 土11:00~14:30 19:00~21:00 火10:00~21:00 終日利用可能							
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00~20:00 会津 初めて平泳ぎ				19:00~20:00 藤田 上級			
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

# Studio Program Time Schedule

2025 年 4 月 ~



## 五所川原

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
	Studio スタジオ/ショートプログラム						Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00							休館日
10:30							
11:00							
11:30	11:10~11:55 阿保 バーベルサーキット	11:00~11:45 小倉 パワフルヨガ	11:10~11:55 阿部 エアロ入門+マットエクササイズ	11:00~11:40 泉 マットエクササイズ	11:10~11:55 小倉 ステップ入門	11:10~11:55 工藤 ZUMBA®	
12:00	12:10~12:50 阿保 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ	12:10~12:55 工藤 1・3・5週目 ZUMBA® 2・4週目 リフレッシュヨガ	11:50~12:35 阿部 エアロ初級	12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ	12:00~12:15 工藤 スモールクラス	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30						14:10~15:00 キッズリズムダンス	
15:00							
15:30						15:30~16:20 キッズダンス	
18:00							
18:30	18:40~18:55 阿保 スモールクラス		18:30~19:15 阿保 バーベルサーキット		18:45~19:00 水木 スモールクラス		
19:00	19:00~19:45 阿部 エアロ初級			19:00~19:30 小倉 マーシャルアーツ	19:10~19:55 工藤 ZUMBA®		
19:30				19:45~20:30 小倉 パワフルヨガ			
20:00							
20:30							
21:00							