

# Pool Program Time Schedule

2025 年 12 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 水木 上級 藤田		11:00~12:00 水木 初級	11:00~12:00 山形 初・中級	11:00~12:00 初級 会津 上級 工藤	11:00~12:00 藤田 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 ※週ごとに担当が 変わります。	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 藤田 中級	12:00~12:30 阿部 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 山形 スイミング会員 限定クラス				12:30~13:00 阿部 初めてクロール
13:00	12:30~13:30 工藤 初級			13:00~13:30 プライベートレッスン				
13:30			13:15~14:15 工藤 中・上級					
14:00								
14:30								
15:00	<div style="background-color: #008080; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">フリースイミング利用時間</p> <p style="margin: 0;">月・水～金10:00～16:00 18:30～20:30</p> <p style="margin: 0;">土11:00～14:00 19:00～20:30</p> <p style="margin: 0;">火10:00～20:30 終日利用可能</p> </div>							
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00~20:00 水木 初級				19:00~20:00 藤田 上級			
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

# Studio Program Time Schedule

2025 年 12 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	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	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	Studio スタジオ/ショートプログラム
10:00							
10:30							
11:00							休館日
11:30	11:10~11:55 阿部 エアロ初級	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	11:10~11:50 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 泉 マットエクササイズ	12:00~12:30 小倉 マーシャルアーツ		12:00~12:45 工藤 1・3週目 STRONG NATION® 2・4週目 ZUMBA®		12:00~12:15 工藤 スモールクラス	
12:30			12:10~12:55 工藤 バーベルサーキット		12:15~13:00 小倉 パワフルヨガ		
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 阿部 スモールクラス		18:30~19:15 工藤 STRONG NATION®		18:40~18:55 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							