

# アクアプログラム

時 間		月	火	水	木	金	土
昼	12:30~ 13:30	バイバイ脂肪	中級/上級		ウォーク	中級/上級	
		安形			安形		
		初級			初級		
		安形	清水		安形	清水	

全成人会員向け    バイバイ脂肪    : 音楽に合わせて『水中で行うエアロビクス』

全成人会員向け    ウォーク    : 水の特徴を利用して『水中で歩くウォーキング』

水泳初心者向け    初級    : 水慣れ、クロール、背泳ぎなどをメインとした『初歩的なスイムレッスン』

水泳愛好者向け    中級/上級    : 平泳ぎ、バタフライ、4泳法などをメインとした『専門的なスイムレッスン』