

ニッセイ・アーク西大和 - 2026年01月 -

1日(木)、2日(金)、3日(土)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

<プール> - プール -

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |
|-------|---|------------------------|-------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|-------|
| 11:00 | | | | 11:00(30分)アクアウォーク・青木 | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | 11:40(30分)アクアビクス・青木 | 11:20(30分)水泳入門・長塚 | 11:20(30分)アクアウォーク&ショグ・長塚 | 11:15(30分)アクアビクス・小池 | 11:30 |
| 12:00 | | 12:00(30分)アクアビクス・小池 | | | | 12:05(30分)初級クロール・長塚 | 12:00(30分)初級バタフライ・矢島 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | 12:45(30分)中級水泳・矢島 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | 14:20(30分)中級クロール・谷本 | 14:20(30分)アクアウォーク・長塚 | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | 15:00(30分)初級バタフライ・谷本 | 15:00(30分)中級水泳・小池 | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | 19:10(30分)初級バタフライ・谷本 | | 19:10(30分)初級背泳ぎ・小池 | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 19:50(30分)スイムトレーニング・谷本 | 19:50(30分)中級水泳・谷本 | 19:50(30分)中級バタフライ・小池 | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 曜日 |

休館日

作成日:2025/12/29 09:53:06