

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	休 館 日			11:00(30分)アクアオー ク・青木				11:00
11:30				11:40(30分)アクアピクス ・青木	11:20(30分)水泳入門・長 塚	11:20(30分)アクアオー ク&ジョグ・長塚	11:15(30分)アクアピクス ・小池	11:30
12:00		12:00(30分)アクアピクス ・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							12:45(30分)中級水泳・矢 島	12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30			14:20(30分)中級クロール ・谷本		14:20(30分)アクアオー ク・長塚			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