

ニッセイ・アーク西大和 - 2026年03月 -

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30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)アクアピクス・青木	11:20(30分)水泳入門・長塚	11:20(30分)アクアウォーク&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	12:05(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)アクアウォーク・長塚			14:30	
15:00	休館日		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	