

# ニッセイ・アーク西大和 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29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)アクアウォーク・青木				11:00	
11:30			11:30(30分)アクアダンス・中谷	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				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