

2024年度 8月 大栄B & G海洋センタープール予定表

日	曜日	午前		午後			夜間			
		9:00~12:00	昼休憩 12:00~ 13:00	13:00~14:50	休憩 14:50~ 15:00	15:00~17:00	夜休憩 17:00~ 18:00	18:00~19:50	休憩 19:50~ 20:00	20:00~21:00
1	木	シェイプアップ								
2	金									
3	土	水中ウォーキング								
4	日									
5	月	休 館 日								
6	火	アクアビクス								
7	水									
8	木	シェイプアップ								
9	金									
10	土	水中ウォーキング								
11	日									
12	月									
13	火	休 館 日								
14	水									
15	木									
16	金									
17	土	水中ウォーキング								
18	日									
19	月	休 館 日								
20	火	アクアビクス								
21	水									
22	木	シェイプアップ								
23	金									
24	土	水中ウォーキング								
25	日						ナイト水上ヨガ		ナイト水上ヨガ	
26	月	休 館 日								
27	火	アクアビクス								
28	水									
29	木	シェイプアップ								
30	金									
31	土	水中ウォーキング								

空白 : 一般開放  
 一般教室 : 1~3コースは一般開放  
 ナイト水上ヨガ教室 : 貸切 (教室参加者のみ)

※プールに入る場合は、必ずスイミングキャップを着用して下さい。  
 ※都合により予定を変更する場合がありますがご了承下さい。  
 ※小学生未満のお子様は必ず保護者の方 (水着着用) と一緒に  
 入水して下さい。  
 ※オムツの外れていないお子様のご入水はご遠慮下さい。  
 (水遊び用パンツのご利用も出来ません。)

教 室	水中ウォーキング		10:00~11:00	※教室ご参加のお客様へ 教室時間前後30分は参加費に含まれていま すが、それ以外のご利用につきましては、 別料金になります。
	シェイプアップ		10:00~11:00	
	アクアビクス		10:00~11:00	
	水上ヨガ	Aコース	10:00~10:45	
		Bコース	11:00~11:45	
	ナイト水上ヨガ	Aコース	18:30~19:15	
Bコース		19:30~20:15		