タイムテーブル

R3年4月改正

	月			火			水			木			金			土			日		
	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ
9:00		フリー		9：20～ 簡単体スッキリ	フリー			フリー		9：20～ 簡単体スッキリ	フリー			フリー		泳法	フリー			フリー	
30	ゆっくり						ゆっくり						ゆっくり								
10:00	流水&ウォーキング		ハタヨガ				流水&ウォーキング		リラックスヨガ			J－POP	流水&ウォーキング		ボディメンテピラティス			10：10～ ピラティス			
30																					
11:00	泳法		バレトン			ストレッチーズ	泳法		ハタヨガ			機能改善体操&ストレッチーズ	泳法		ボール&シェイプ						
30																					
12:00						ズンバ			ラテンエアロ												
30																					
13:00		フリー			フリー			フリー	ピラティス		フリー	骨盤矯正 姿勢改善		フリー			フリー		ファミリー遊泳		
30																					
14:00																			14：30まで営業		
30																					
15:00																					
30																					
16:00																					
30																					
17:00																		16：30まで営業			
30																					
18:00																					
30																					
19:00												ピラティス									
30																					
20:00	泳法	フリー			フリー		泳法	フリー			フリー		泳法	フリー							
30																					
21:00																					
30	月～金曜日は21：30まで営業																				
22:00																					
30																					