

タイムテーブル

2022年6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																								
30	ゆっ く り			9:20~ 簡 単 体 ス キ リ			ゆっ く り			9:20~ 簡 単 体 ス キ リ			ゆっ く り			泳 法				フ リ ー				
10:00	流 水 & ウォ ー キ ン グ		ハ タ ヨ ガ			ラ テ ン エ ア ロ	流 水 & ウォ ー キ ン グ		リ ラ ッ ク ス ヨ ガ	す こ や か ス イ ム		J- P O P	流 水 & ウォ ー キ ン グ		ボ ー ド イ メ ン テ ピ ラ ティ ス		10:10~ ヨ ガ							
30		フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー										
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																								
30																								
13:00									ピ ラ ティ ス			骨 盤 矯 正 姿 勢 改 善							ファミ リ ー 遊 泳					
30		フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー							
14:00																								
30																			14:30まで営業					
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						泳 法						泳 法											
30		フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー			フ リ ー										
21:00																								
30	月～金曜日は21:30まで営業																							
22:00																								
30																								