

タイムテーブル

2022年7月改正

	月			火			水			木			金			土			日		
	プー	フリ	スタジオ	プー	フリ	スタジオ	プー	フリ	スタジオ	プー	フリ	スタジオ	プー	フリ	スタジオ	プー	フリ	スタジオ	プー	フリ	スタジオ
9:00																					
30	ゆっくり			9:20~ 簡単 体スツキ			ゆっくり			9:20~ 簡単 体スツキ			ゆっくり			泳法				フリー	
10:00	流水 & ウォーキング	フリー	ハタヨガ		フリー	ラテン エアロ	流水 & ウォーキング	フリー	リラックス ヨガ	すこやか スイム	フリー	J-POP	流水 & ウォーキング	フリー	ボディメンテ ピラティス		10:10~	ヨガ			
30																					
11:00	泳法		バレトン		フリー	ストレッチ チーズ	泳法		ハタヨガ	機能改善 体操& ストレッチ チーズ			泳法		ボール & シェイプ						
30																					
12:00																					
30																					
13:00		フリー			フリー			フリー			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																					
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	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																					