タイムテーブル（成人コース）

2024年3月改正

	月			火			水			木			金			土			日	
	プール		スタジオ（45分レッスン）	プール		スタジオ（45分レッスン）	プール		スタジオ（45分レッスン）	プール		スタジオ（45分レッスン）	プール		スタジオ（45分レッスン）	プール		スタジオ（45分レッスン）	プール	
	レッスン	フリー		レッスン	フリー		レッスン	フリー		レッスン	フリー		レッスン	フリー		レッスン	フリー		レッスン	フリー
9:00-																				フリー
30-																スイムレッスン 初・中・上級				
10:00-	ゆっくり	フリー	ハタヨガ	脚力アップ	フリー	ラテンエアロ	ゆっくり	フリー	リラックスヨガ	脚力アップ	フリー	J-POP	ゆっくり	フリー	ボディメンテピラティス		10:10-	ヨガ	10:15-	
30-	ウォーキング / はじめてスイム			アクアビクス			アンチエイジング			水中整体の技術を生かすスイム			ウォーキング				10:55-			
11:00-	ポイントスイム / スイムレッスン初級		バレトン			ストレッチーズ	スイムレッスン 初・中・上級		ハタヨガ			機能改善体操＆ストレッチーズ	元気アップ / スイムレッスン初級		ボール＆シェイプ					
30-	スイムレッスン 中・上級					11:50-							スイムレッスン 中・上級							
12:00-																				
20-												12:20-								
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 ※不定期開催	
30-																				
14:00-																14:10-				
30-	14:20-																		日 14:30営業終了 ※ファミリー遊泳がない場合12:30営業終了	
15:00-																				
																土 16:30営業終了				
19:00-												ピラティス								
20:00-	スイムレッスン 初・中・上級	フリー			フリー		スイムレッスン 初・中・上級	フリー			フリー		スイムレッスン 初・中・上級	フリー						
21:00-																				
30-																				
	月～金 21:30営業終了																			