

タイムテーブル(おとなコース)

	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		フリー		フリー	
9:00																9:00-9:50		9:00-10:10	9:00
30																スイム レッスン 初・中・上級		フリー	-30
10:00	10:00-10:25 ウォーキング	10:00-12:30	スタジオ (45分 レッスン)	10:00-10:50	10:00-12:30		10:00-10:25 ウォーキング	10:00-12:30	スタジオ (45分 レッスン)	10:00-10:25 筋力アップ	10:00-12:30	スタジオ (45分 レッスン)	10:00-10:25 ウォーキング	10:00-12:30	スタジオ (45分 レッスン)		10:10-10:55		-10:00
30	10:30-10:55 アクアピクス		ハタヨガ	スイム レッスン 初・中・上級			10:30-10:55		リラック スヨガ	10:30-10:50		J-POP	10:30-10:55 リズム 運動	10:30-10:55 スイム レッスン 初級			ヨガ		-30
11:00	11:00-11:25 ポイント スイム						11:00-11:50			10:45-11:30 ラテン エアロ			11:00-11:50						-11:00
30	11:30-11:55 バラエティ	フリー	バレトン	フリー			スイム レッスン 中・上級	フリー	ハタヨガ			フリー	機能改善 体操&ス トレッ チーズ	スイム レッスン 中・上級	フリー	ボール & シエイブ			-30
12:00																			-12:00
30																			-30
13:00		13:00-14:20			13:00-14:20			13:00-14:20											-13:00
30	フリー			フリー			フリー					フリー						ファミリー 遊泳 ※不定期 開催	-30
14:00																			-14:00
30																			-30
15:00																			-15:00
20																			-20
16:00																			-16:00
20																			-20
17:00																			-17:00
20																			-20
18:00																			-18:00
20																			-20
19:00	19:00-19:50 スイム レッスン 初・中級						19:00-19:50 スイム レッスン 初・中級												-19:00
20:00	20:00-20:50 スイム レッスン 上級	フリー			フリー		20:00-20:50 スイム レッスン 上級	フリー					20:00-20:50 スイム レッスン 初・中・上級	フリー					-20:00
21:00																			-21:00
15	月 21:15 営業終了			火 21:00 営業終了			水 21:15 営業終了			木 21:00 営業終了			金 21:15 営業終了			土 16:30 営業終了			