タイムテーブル(おとなコース)

10:00-10:25 10:00-10:25	Ħ		Ι			±				金						木					水						火			月			
1		プールフリー	\vdash	スタジオ (45分 レッスン)	- [┡	スタジオ (45分 レッスン)	4		ール		-	スタジオ (45分 レッスン)	-		ール		-	スタジオ (45分 レッスン)	フリー	ル		オ ト リ	スタジオ (45分 レッスン)	7IJ—		-	スタジオ (45分 レッスン)	フリー		レツ	
No.	-9								-		+				-		-		-			+					-						9:00-
1	10-10:10	9:00-10:10	9:																														
1	-5					スイム・ツスン																											30-
1	フリー	フリー				.—. <u>⊤</u> .πα																											
1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	-1				4																												10:00-
100 100			4	10:10-	F					10:00- 12:30						10:00- 12:30	5				10:00- 12:30					0:00- 2:30	10: 12	10:00-10:50		10:00- 12:30			
Table Tabl	-3			10:55				ボティ メンテ ピラティス			-			J-POP				めハテッフ		リラック スヨガ			リオーキング					スイム	ハタヨガ		キンジ	·Ja-	30-
100 100				ヨガ							5											5	10:30-10:55					初・中・上級			10:55	10:30	30
No. 100					L						٥	動が扱	リス				^	EMPOPEOX	75.			r	アンチエイジング	-	10:45- 11:30						ごクス	アクア	
11-10-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-1	-1								ľ		0	:00-11:50)	11:00-11:50		=								11:00-
1/25/27 1/25								ボール	-	フリー		スイム		機能改善体操&ス	. 1	フリー			î	ハタヨガ	フリー		スイム	í	エアロ	עוי_	יכ		バレトン	フリー	スイム レッスン 初級	ポイント スイム	
100 100	-3							シェイプ				レッスン 中・上級	ι	チーズ									レッスン 中・上級								11:55	11:30	30-
200									F															7	11:45-						ティ	バラ	
1300 13			-		+																			١.	12:30								12:00-
1300 13																								, ズ	ストレ ッチーズ								
1200	-3		⊩								F						-					L											30-
14:00 20 20 0-20:50 20 20 - 20 - 20 - 20 - 20 - 20 - 20 -	30-14:30	12:30-14:3	12:																														
1300 14100 1300 14100 1300 1300 1300 130	-1																		<u>.</u>														13:00-
14:00					3	00-14:10	1:			13:00- 14:20						13:00- 14:20					13:00- 14:20					3:00- 4:20	13: 14			13:00- 14:20			
14:00		7-211-												骨盤矯止 (姿勢改 善)	1																		20
15:00 15	アミリー - : 遊泳 ※不定期	遊泳 ※不定期 開催				フリー																											30-
15:00 20: 16:00 20: 17:00 20: 19:00-19:50 27:4 20:00 20:00:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00:00 20:00:00 20:00:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:00:00 20:		開催							-	フリー					•	フリー					フリー					עני–	フリ			フリー			
15:00 16:00 17:00 19:0	-1																																14:00-
15:00 16:00 17:00 19:0											L									-								•					
10-00 10	-5		┢																														30-
10-00 10	14:30	日 14:30	E																														
10-00 10	営業終了 ミリー遊泳が -1 場合12:30堂	営業終了 (ファミリー遊泳 ない場合12:30	(ファ		4		ļ				_											_		_									15:00-
16:00- 20- 20- 20- 20- 20- 20- 20- 20- 20-		業終了)																															
17:00	-2		L																														20-
17:00																																	
17:00 18:00 19:00-19:50 19:00-19:50 20:00-20:50 スイム レッスン まで用紙 フリー スイム レッスン まで用紙 フリー スイム レッスン まで用紙 フリー スイム レッスン まで用紙 フリー フリー スイム レッスン まで用紙 フリー フリー スイム レッスン まで用紙 フリー フリー スイム レッスス カー・フリー スイム フリー ス・フリー																																	
17:00- 20- 18:00- 20- 19:00-19:50	-1						-																										16:00-
17:00- 20- 18:00- 20- 19:00-19:50 スイム レッスン が甲嬢 20:00-20:50 30- レッスン カ甲嬢 フリー スイム レッスン が甲嬢 フリー フリー スイム レッスン カ甲嬢 フリー	2																																20-
17:00- 20- 18:00- 20- 19:00-19:50 スイム レッスン が甲嬢 20:00-20:50 30- レッスン カ甲嬢 フリー スイム レッスン が甲嬢 フリー フリー スイム レッスン カ甲嬢 フリー			1)):30 終了	土 16:																											
18:00 - 19:00-19:50					, ,																												
18:00- 20- 19:00-19:50 スイム レツスン カサ組 20:00-20:50 30- スイム レツスン 上級 フリー スイム レツスン 上級 フリー フリー スイム レツスン サ報シーフリー フリー フリー	-1						-				+				-							+											17:00-
18:00- 20- 19:00-19:50 スイム レツスン カサ組 20:00-20:50 30- スイム レツスン 上級 フリー スイム レツスン 上級 フリー フリー スイム レツスン サ報シーフリー フリー フリー	2																																20-
19:00-19:50 スイム レッスン ボー線 20:00-20:50 30・ レッスン 上版 フリー																																	
19:00-19:50 スイム レッスン ボー線 20:00-20:50 30・ レッスン 上版 フリー																																	
19:00-19:50 スイム レツスン 初中級 フリー	-1								4				ļ		4		_		_			1											18:00-
19:00-19:50 スイム レツスン 初中級 フリー																																	
19:00-19:50 スイム レッスン 初中線 20:00- 20:00-20:50 30- レッスン 上線 フリー	2																																20-
19:00-19:50 スイム レッスン 初中線 20:00- 20:00-20:50 30- レッスン 上線 フリー																																	
19:00-19:50 19:00-19:50 20:00-20:50																																	
20:00- 20:00-20:50 20:00-20:50 7リー 7	-1								T		1						1)	19:00-19:50								19:50	19:00	19:00-
20:00- 20:00-20:50 20:00-20:50 7リー 7														ピラティス									スイム								۵.	7.	
20:00- 20:00-20:50 30- スイム レツスン 土臓 フリー フリー フリー フリー フリー フリー														^									レツスン 初中級								ニスン 級	レツ初	
20:00-20:50															١																		
30- レッスン 上級 フリー フリー スイム レッスン 上級 フリー	-2								4		0	:00-20:50	20:		1		+		-			0	20:00-20:50	+							20:50	20:00	20:00-
プリー レッスン フリー レッスン フリー																																	
上級 フリー	-5											レツスン	l			フリー							レッスン			עוי_	יכ				スン	レツ	30-
21:00										フリー		初中・上級	1								フリー		上級							フリー	鮻	上	
火 21:00営業終了 木 21:00営業終了	-2																																21:00-
															? 了	00営業終	21:0	木 21								営業終了	:00堂	火 21:					
15- 月 21:15 営業終了									了	15 営業終	21:1	金 2									5 営業終了	1:1	水 21							5 営業終了	月 21:1		15-