

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
30																スイム レッスン 初中・上級		フリー
10:00	10:00-10:25 サーキット ウォーキング	10:00- 12:30	スタジオ (45分 レッスン)	10:00-10:25 ハタヨガ	10:00-10:50 筋力 アップ	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 リラック スヨガ	10:00-12:30	10:00-10:25 筋力アップ	10:00-10:25 J-POP	10:00-10:25 ウォーキング	10:00-12:30	10:10-10:55	10:10-10:55 ヨガ	
30	10:30-10:55 ポイント スイム	10:30-10:55 スイム レッスン 初級		10:30-10:55 機能改善 スイム	10:00-10:50 スイム レッスン 初級		10:30-10:55			10:30-10:55 アクアピクス		10:30-10:55 アンチ エイジ ング	10:30-10:55 スイム レッスン 初級					
11:00	11:00-11:50			バレト			ラテン エアロ	11:00-11:50		フリー	ハタヨガ	フリー	機能改善 体操&ス トレッ チーズ	11:00-11:50	フリー	ボール & シェイプ		
30	スイム レッスン 中・上級	フリー			フリー		スイム レッスン 中・上級	フリー					スイム レッスン 中・上級	フリー				
12:00							11:45-12:30 ストレ ッチーズ											
30																		12:30-14:30
13:00		13:00-14:20			13:00-14:20			13:00-14:20		13:00-14:20		13:00-14:20	骨盤矯正 (姿勢改 善)	13:00-14:20	フリー	13:00-14:10		ファミリー 遊泳 ※不定期 開催
30	フリー			フリー			フリー		フリー									
14:00																		
30																		
15:00																		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)
20																		
16:00																		
20																		
17:00																		
20																		
18:00																		
20																		
19:00	19:00-19:50						19:00-19:50					ピラティ ス						
30	スイム レッスン 初中級						スイム レッスン 上級											
20:00	20:00-20:50						20:00-20:50						20:00-20:50					
30	スイム レッスン 上級	フリー			フリー		スイム レッスン 初中級	フリー		フリー			スイム レッスン 初中・上級	フリー				
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		