

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 脚力 アップ	10:00-10:50 スイム レッスン 初級	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	リラック スヨガ	10:00-10:25 脚力アップ	10:00-12:30	かんたん ダンス	10:00-10:25 ウォーキング	10:00-12:30	ボディ メンテ ピラティス	10:10-10:55		
30	10:30-10:55 ウォール トレーニング	10:30-10:55 スイム レッスン 初級		10:30-10:55 機能改善 スイム		10:30-10:55 リズム運動		10:30-10:55		10:30-10:55 アクアビクス			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			ヨガ		
11:00	11:00-11:50	フリー	スタジオ (45分 レッスン)	11:00-11:50	フリー	スタジオ (45分 レッスン)	11:00-11:50	フリー	スタジオ (45分 レッスン)	11:00-11:50	フリー	スタジオ (45分 レッスン)	11:00-11:50	フリー	スタジオ (45分 レッスン)	11:00-11:50	フリー	11:00-11:50	
30	スイム レッスン 中・上級		バレトン		フリー	ストレッチ チーズ		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& スレッ チーズ		スイム レッスン 中・上級		フリー	ボール & シェイプ
12:00	11:55-12:20 ポイントスイム																		
30																			
13:00		13:00-14:20		13:00-14:20	フリー		13:00-14:20	フリー		13:00-14:20	フリー		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			骨盤矯正 (姿勢改 善)		フリー				
14:00																			
30																			
15:00																			
20																			
16:00																			
20																			
17:00																			
20																			
18:00																			
20																			
19:00	19:00-19:50							19:00-19:50											
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											
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										
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			