

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		
	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-															-9:00
30-															-30
10:00-	10:00-10:25 サーキット ウォーキング	10:00-12:30 ハタヨガ	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 ズンバ	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	9:00-9:50 スイム 泳法・マスター	9:00-10:10 フリー	-10:00	
30-	10:30-10:55 ウォール ドリル スイム レッスン 初級		10:30-10:55 機能改善 スイム		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		10:30-10:55 アクアピクス		10:10-10:55 ヨガ			-30	
11:00-	11:00-11:50 スイム レッスン 中・上級	フリー	バレトン		フリー	ストレッ チーズ	11:00-11:50 スイム レッスン 中・上級	フリー	シンプル エアロ	フリー	機能改善 体操＆ス トレッ チーズ	11:00-11:50 スイム レッスン 中・上級	フリー	ボール & シェイプ	-11:00
30-															-30
12:00-	11:55-12:20 ポイントスイム														-12:00
30-															-30
13:00-		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 骨盤矯正 (姿勢改 善)		13:00-14:20 フリー		13:00-14:10 フリー		13:00-14:10 フリー	-13:00
30-															-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 上級										-19:00
20:00-	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 初中級	20:00-20:50 スイム レッスン 初中級										-20:00
30-															-30
21:00-					火 21:00 営業終了				木 21:00 営業終了						-21:00
15-	月 21:15 営業終了				水 21:15 営業終了							金 21:15 営業終了			