

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 ※泳法: マスターズ		フリー	30
10:00	10:00-10:25 サーキット ウォーキング	10:00- 12:30		10:00- 10:25 脚力 アップ	10:00- 10:50 スイム レッスン 初級		10:00-10:25	10:00- 12:30		10:00-10:25	10:00- 12:30		10:00-10:25	10:00- 12:30			10:10- 10:55		10:00
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			10:30-10:55			10:30-10:55				ヨガ		30
11:00	11:00-11:50						11:00-11:50						11:00-11:50						11:00
30	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 チーズ	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	スイム レッスン 中・上級	フリー	ボール & シェイプ					30
12:00	11:55-12:20 ポイントスイム																		12:00
30																			30
13:00		13:00- 14:20			13:00- 14:20			13:00- 14:20			13:00- 14:20			13:00- 14:20		13:00-14:10			13:00
30	フリー			フリー			フリー			フリー	骨盤矯正 (姿勢改 善)		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																		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)	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						19:00-19:50												19:00
30	スイム レッスン 初中級						スイム レッスン 上級					ピラティ ス							30
20:00	20:00-20:50						20:00-20:50						20:00-20:50						20:00
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					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						