

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 ウォーキング	10:00-12:30		10:00-10:25 脚力アップ	10:00-12:30		10:00-10:25 サーキット ウォーキング	10:00-12:30		10:00-10:25 リラック スヨガ	10:00-10:50 脚力 アップ	10:00-12:30	10:00-10:25 かんたん ダンス	10:00-12:30		10:00-10:25 ウォーキング	10:00-12:30		10:10-10:55		10:00
30	10:30-10:55 ウォール ドレー ニング	10:30-10:55 スイム レッスン 初級		10:30-10:55 スイム レッスン 初級			10:30-10:55 アンチ エイジング		10:30-10:55 機能改善 スイム		10:30-10:55 スイム レッスン 初級		10:30-10:55 アクアピクス			10:30-10:55 ボディ メンテ ピラティス			ヨガ	-30	
11:00	11:00-11:50 スイム レッスン 中・上級	フリー		11:00-11:50 バレトン	フリー		11:00-11:50 ストレッチ	フリー		11:00-11:50 シンプル エアロ	フリー		11:00-11:50 機能改善 体操&ス トレッ チーズ	フリー		11:00-11:50 スイム レッスン 中・上級	フリー		11:00-11:50 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			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								フリー	-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						19:00-19:50 ピラティ ス								19:00
20:00	20:00-20:50 スイム レッスン 上級	20:00-21:15			20:00-21:00		20:00-20:50 スイム レッスン 初・中級	20:00-21:15				20:00-21:00		20:00-20:50 スイム レッスン 初・中級	20:00-21:15						20:00
30	フリー			フリー			フリー					フリー		フリー							-30
21:00																					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 15:30 営業終了					