

タイムテーブル(おとなコース)

2026.8月～

	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・マスタース		フリー	30-
10:00-	10:00-10:25	10:00-12:30		10:00-10:25	10:00-12:30		10:00-10:25	10:00-12:30		10:00-10:50	10:00-12:30		10:00-10:25	10:00-12:30			10:10-10:55		10:00
	ウォーキング		ハタヨガ	脚力アップ		FIT HOP (フイット ホップ)	サーキット ウォーキング		リラック スヨガ	スイム レッスン 初級		かんたん ダンス	ウォーキング		ボディ メンテ ピラティス		ヨガ		
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 アクアビクス						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-																		12:30-14:30	30-
13:00-		13:00-14:20			13:00-14:20			13:00-14:20		13:00-13:25 脚力アップ	13:00-14:20			13:00-14:20		13:00-14:10		ファミリー 遊泳 ※不定期 開催	13:00
30-	フリー			フリー			フリー					骨盤矯正 (変身改善)	フリー		フリー				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-																土 15:30 営業終了			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
	スイム レッスン 初中級						スイム レッスン 上級					ピラティ ス							
20:00-	20:00-20:50	20:00-21:15		20:00-21:00			20:00-20:50	20:00-21:15			20:00-21:00		20:00-20:50	20:00-21:15					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-																			21:00
15-				火 21:00営業終了						木 21:00営業終了									
	月 21:15 営業終了						水 21:15 営業終了						金 21:15 営業終了						