

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	3 F	2 F	3 F	2 F	3 F	2 F	3 F	2 F	3 F	2 F	3 F	2 F	3 F	2 F
10:00														
10:30	10:30~10:50 水中ウォーク & ストレッチ		10:30~10:50 水中ウォーク & ストレッチ	10:30~11:15 穂坂松次の フライング (チケット制)	10:30~10:50 水中ウォーク & ストレッチ		10:30~10:50 水中ウォーク & ストレッチ		10:30~10:50 水中ウォーク & ストレッチ					
11:00					11:00~11:20 アクアシェイプ20				11:20~11:50 ヌードル エクササイズ					
11:30			11:45~12:15 はじめてクロール <富根>		11:40~12:10 アクアシェイプ									
12:00	12:00~12:40 アクアサーキット40 <茂内>											12:00~12:45 高橋陽一の フライング (チケット制)		
12:30									12:45~13:30 W.A <伊藤>					
13:00	13:00~13:45 W.A <米山>		12:45~13:30 W.A <桜井>		12:45~13:30 W.A <松本>		12:40~13:10 はじめてクロール <高橋>		12:45~13:30 W.A <伊藤>		13:00~13:30 アクアシェイプ		12:50~13:20 エクササイズW	
13:30														
14:00														
14:30				14:00~14:45 茂内及子の フライング (チケット制)										
15:00			15:00~15:30 らくらく<久永> (有料)											
15:30							15:00~15:30 らくらく<久永> (有料)		15:00~15:50 成人病予防 改善クラス <岩永> (有料)				15:15~16:00 W.A <桜井>	
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30	19:30~20:00 アクアシェイプ		19:15~20:00 W.A <伊藤>	19:00~20:00 スイミング 一般クラス (チケット制)	19:15~19:35 水中ウォーク		19:00~19:20 アクアシェイプ20	19:00~20:00 スイミング 一般クラス (チケット制)	19:15~19:55 アクアサーキット40 <茂内>					
20:00					20:10~20:40 アクアシェイプ				20:15~20:35 水中ウォーク			19:45~20:15 エクササイズW		
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

● 祝日はすべてのスケジュールが変更になります。

※ プール利用時間 月～金/2Fは22:30まで 土/2Fは21:00、3Fは21:30まで 日・祝/2Fは18:00、3Fは18:30まで

※ 担当者が記載されていないレッスンは、曜日により変わることがあります。お楽しみに!

 は有料  は初心者向け  は安心初心者向け