

2018. 4月組～ 9月組

Time	月	曜	日	火	曜	日	水	曜	日	Time	木	曜	日	金	曜	日	Time	土	曜	日
9:00										9:00							9:00			
10:00										10:00							10:00			
11:00			フリー			フリー			10:30～11:15 水中 ウォーキング	11:00			フリー	10:30～11:15 水中 ウォーキング		フリー				
12:00				11:15～12:00 ベビー			11:00～12:00 幼児午前		フリー	11:15～12:00 中・上級 レッスン				11:15～12:00 ベビー		フリー				
13:00	12:30～13:15 アクアビクス 菅長		スイ	12:30～13:15 マスターズ					フリー	12:15～13:00 アクアエクササイズ 久保						スイ				
14:00			13:15～14:15 子ども園指導				13:30～14:15 初級 スイム		フリー				13:30～14:15 ウオーク& スイム			フリー				
15:00				14:00～14:45 リハトレ					フリー					14:00～14:45 リハトレ		フリー				
19:00			ジュニアレッスン			ジュニアレッスン			ジュニアレッスン				ジュニアレッスン			ジュニアレッスン				
20:00				19:45		19:45		19:45					19:45			19:45				
21:00			20:00～20:45 ウオーク& スイム		20:00～20:45 フリー		20:30		20:00～20:45 初級 スイム				20:00～20:45 中・上級 レッスン			20:00～20:45 フリー				
21:30			スイム		スイム		スイム		スイム				スイム			スイム				

…成人レッスン
 …水中ウォーキング
 …アクアビクス
 …ジュニアレッスン
 …リハトレ(リハビリ・介護予防クラス)

※インストラクターの諸事情により、急遽休講させていただくことがあります

※事情によりレッスン内容は変更になる場合がございます

※リハトレ レッソンはリハビリ・介護予防クラス専用レッスンとなります

※「ジュニア短期教室」開催時、プログラム時間の変更がございます。ご了承下さい

※祝日営業日の夜のレッスンはございません