

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	11:00～12:00 幼児午前			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									11:15～12:00 中・上級 レッスン		11:15～12:00 ベビー					
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									12:15～13:00 アクアエクササイズ 久保							
14:00				13:15～14:15 こども園指導					13:30～14:15 初級 スイム						13:30～14:15 ウオーク& スイム					
15:00				14:00～14:45 リハトレ											14:00～14:45 リハトレ					
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			フリー スイム	20:00～20:45 マスターズ		フリー スイム			20:30				20:00～20:45 初級 スイム		20:00～20:45 中・上級 レッスン					
21:30																				

…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」レッスンはリハビリ・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