

Time	月曜日	火曜日	水曜日	Time	木曜日	金曜日
9:00				9:00		
10:00				10:00		
11:00	フリースイム	フリースイム	10:30～11:15 水中ウォーキング	11:00	11:15～12:00 中・上級 レッスン	10:30～11:15 水中ウォーキング
12:00				12:00		11:15～12:00 ベビー
13:00		12:30～13:15 マスターズ		13:00	12:15～13:00 アクアビクス 山崎	
14:00			13:30～14:15 初級 スイム	14:00		13:30～14:15 ウォーク& スイム
15:00		14:00～14:45 リハトレ		15:00		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	19:00	ジュニアレッスン	ジュニアレッスン
20:00	20:00～20:45 ウォーク& スイム	20:00～20:45 マスターズ		20:00	20:00～20:45 初級 スイム	20:00～20:45 中・上級 レッスン
21:00	フリースイム	フリースイム	フリースイム	21:00	フリースイム	フリースイム
21:30				21:30		

Time	土曜日
9:00	ジュニアレッスン
10:00	ジュニアレッスン
11:00	ジュニアレッスン
12:00	フリースイム
13:00	
14:00	ジュニアレッスン
15:00	
18:00	ジュニアレッスン 17:30
19:00	18:15 ジュニアレッスン 18:45
20:00	19:15～20:00 水中ウォーキング
21:00	フリースイム

…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

※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。

※「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。