

Time	月曜日	火曜日	水曜日	Time	木曜日	金曜日	Time	土曜日	日曜日
9:00				9:00				9:00	ジュニアレッスン
10:00				10:00				10:00	ジュニアレッスン
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	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	ジュニアレッスン
12:00	12:00～12:30 健幸倶楽部		12:00～12:30 健幸倶楽部	12:00	フリー スイム	11:15～12:00 ベビー	12:00	12:15～13:00 アクアビクス 山崎	フリー スイム
13:00		12:30～13:15 マスターズ		13:00		13:00～13:45 ウォーク& スイム	13:00		フリー スイム
14:00		14:00～14:45 リハトレ	13:30～14:15 初級 スイム	14:00		14:00～14:45 リハトレ	14:00		ジュニアレッスン
15:00				15:00			15:00		ジュニアレッスン 17:30
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	19:00	18:00	ジュニアレッスン 18:15
20:00	20:00～20:45 ウォーク& スイム	20:00～20:45 マスターズ	フリー スイム	20:00	20:00～20:45 初級 スイム	20:00～20:45 中・上級 レッスン	20:00	18:45	フリー スイム
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	21:00	19:15～20:00 水中 ウォーキング	フリー スイム
21:30				21:30			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
 ■ …健幸倶楽部(水中歩行運動)

※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。

※ ■ 健幸倶楽部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。