

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	フ リ ー ス イ ム	10:30～11:15 水 中 ウォーキング
12:00	12:00～12:30 健幸倶楽部		12:00～12:30 健幸倶楽部	12:00	11:15～12:00 中・上級 レッスン	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		14:00～14:45 リハトレ	13:30～14:15 初級 スイム	14:00		13:00～13:45 ウォーク& スイム
15:00				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				21:00		
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 18:45 フ リ ー ス イ ム
20:00	19:15～20:00 水 中 ウォーキング
21:00	

... 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。