

# レッスンスケジュール(大人用)

2024年3月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
	プール		プール		プール		プール		プール	体操室	プール	
10:00	9:45-10:30 歩いて健康コース	9:30-15:50	9:45-10:30 歩いて健康コース	9:30-15:50		9:30-15:50	9:45-10:30 歩いて健康コース	9:30-15:50	9:45-10:30 歩いて健康コース	9:30-15:50		
11:00												
12:00	11:00-12:15 レディースコース	フリー	11:00-12:15 ヘルシーコース	フリー	11:30-12:00 フリープログラム	フリー	11:00-12:15 レディースコース	フリー	11:00-12:15 ヘルシーコース	フリー	11:30-13:00 ヨガ	
13:00	12:30-13:30 流水コース	フリー		フリー	12:15-13:15 流水コース	フリー		フリー	12:30-13:30 流水コース	フリー		
14:00												12:50-13:50 フリーコース(デイ)
15:00	14:00-14:45 歩いて健康コース	(デイ)	14:00-14:45 歩いて健康コース	(デイ)		(デイ)	14:00-14:45 歩いて健康コース	(デイ)	14:00-14:45 歩いて健康コース	(デイ)		
16:00												
17:00												
18:00												18:00
19:00		19:00-20:30		19:00-20:30		19:00-20:30		19:00-20:30		19:00-20:30		18:00-19:00 成人コース
20:00	19:30-20:30 成人コース	フリー		フリー		フリー	19:30-20:30 成人コース	フリー		フリー		19:00

定休日です