

# タイムスケジュール

# 成人プログラム

施設入館時間 8:45 ※プログラムは、変更する場合があります。

※ご自身の体調に留意し、レッスン途中での参加および退出はご遠慮ください

施設退館時間 21:00

トータル・マスター会員 9:00~20:45

デイ会員 9:00~14:30

アフタヌーン ナイト会員 18:00~20:45

日	休館日														
月	休館日														
	8:55	9:00	9:20	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	19:00	20:45
火	メイン	ラジオ体操	9:20-9:40	10:00-10:40	11:00-12:00					13:00-13:40		13:50-14:30			
	流水		水中バレー	バイボリン&ウォーク (定10)	提携保育園団体指導					マスター(スイム) 初級/中上級		アクアスティックマジック			
	スタジオ			9:50-10:20 流水 はじめてスイム	10:20-10:40 ストレッチ ポール®(定)			11:00-11:40 Jパドルバイク 一輪車(定11)							
水	メイン	ラジオ体操		9:55-10:10	10:15-10:45	10:50-11:30		11:40-12:30							
	流水		9:20-9:50	水中バレー	アクアインターバル	マスター初級(スイム)		マスター中上級(スイム)							
	スタジオ		9:20-10:05												
木	メイン	ラジオ体操	9:20-9:50	9:55-10:15	10:20-10:50	11:00-12:00				12:15-12:45	13:00-13:40				
	流水		肩軽・腰軽・膝軽 アクアキネシス®	水中バレー	姿勢美人 ウォーキング	提携保育園団体指導				Poolno(定10) ストレッチ	マスター(スイム) 初級/中上級				
	スタジオ														
金	メイン	ラジオ体操	9:50-10:20	10:50-11:30	11:40-12:30					12:40-13:10	13:30-14:00				
	流水		9:20-9:40	9:50-10:20	10:40-11:10	11:30-12:30									
	スタジオ														
土	メイン	ラジオ体操	9:30-9:50												
	流水		水中バレー												
	スタジオ														

※スタジオクラスの《ヨガ》・《アロマヨガ》・《ズンバゴールド》《シニアくらぶ》は有料レッスン330円が必要になります。

13:30-14:30 アロマヨガ 有料 330円(定)

19:00-20:00 ヨガ 有料 330円(定)

土曜日は18:00まで

(施設退館時間18:15)

ナイト会員

土曜日は14:30~18:00

★ フリーウォーク 営業時間中はいつでもご利用できます。 ♡ 初心者でもご利用できます。 ★ フリースイム16:30~19:00以外はいつでもご利用できます。 ※(定)レッスン当日フロントにて受講カードをお受け取り下さい。最終週は抽選です。