

火							水							木							金							土										
プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ	プール						スタジオ											
6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1		6	5	4	3	2	1					
AM9:00~AM10:00クランタイム							AM9:00~AM10:00クランタイム							AM9:00~AM10:00クランタイム							AM9:00~AM10:00クランタイム							AM9:00~AM10:00クランタイム										
自由	自由	2	10:20 Happy アクア 10:50					自由	自由	2	10:20 老けない体作り 10:40				10:25	自由	自由	2	10:20 アクア笑タイム 10:40				10:20	自由	自由	2	10:20 たっちゅんのお楽しみスイム 10:40				10:30	ジュニアスイミング レッスン専用 AM9:00~AM11:00						
自由に	自由に	M						自由に	自由に	M					健美操	自由に	自由に	M					11:20	自由に	自由に	M					ヨガ							
歩	泳		11:00	11:00			歩	泳		10:50	11:25		歩	泳		10:50	11:30		歩	泳		10:50	11:30		歩	泳		10:50	11:30									
く	ぐ		のびのび	がんばれ			く	ぐ		らくらく成人レッスン			く	ぐ		らくらく成人レッスン			く	ぐ		らくらく成人レッスン			く	ぐ		らくらく成人レッスン										
専	専		スイム	スイム			専	専		上級・中初級			専	専		上級・中初級			専	専		上級・中初級			専	専		上級・中初級										
用	用		11:40	11:40			用	用		らくらく成人会員専用			用	用		らくらく成人会員専用			用	用		らくらく成人会員専用			用	用		らくらく成人会員専用										
レ	レ						レ	レ		12:00	12:00		レ	レ		12:00	12:00		レ	レ		12:00	12:00		レ	レ		12:00	12:00									
ー	ー						ー	ー		河島コーチの	インターバル		ー	ー		ロング・ミドル	週替わり		ー	ー		らくらくスイム	フィンスイム		ー	ー		らくらくスイム	フィンスイム									
ン	ン						ン	ン		おまかせスイム	トレーニング		ン	ン		スイム	スイム		ン	ン		泳ぐ専用レーン			ン	ン		泳ぐ専用レーン										
										12:30	12:30					12:30	12:30																					
										泳ぐ専用レーン						有料																						
										17:45						ダンス																						
										教室						12:15																						
										18:45																												
				</																																		