

月	プール					スタジオ	火					スタジオ	水					スタジオ	木					スタジオ	金					スタジオ	土					スタジオ		
	1コース	2コース	3	4	5		1	2	3	4	5		1コース	2コース	3	4	5		1コース	2コース	3	4	5		1コース	2コース	3	4	5		1コース	2コース	3	4	5			
9:00																																	選手 7:30~9:30					
10:00																																	ジュニアスイミング					
11:00	水中ジョギング 10:40~11:00					11:00 ~11:50						ベビー 10:40~11:40					11:00 ~12:00	水中歩いて健康 10:40~11:00					10:30 ~11:30	初めてクロール 10:40~11:20					10:30 ~11:15		ジュニアスイミング 9:45~11:45					11:00 ~12:00	健美操	
12:00	成人B(上級) 11:10~12:00					骨盤調整						パイポリン&ウォーク (有料プログラム) 11:50~12:20					成人C(初級) 11:10~11:50	成人A(中級) 11:10~12:00					11:45 ~12:45	水中エアロ 11:30~12:00					11:45 ~12:45		ベビー 11:45~12:45							
13:00	水中エアロ 12:10~12:40					13:00 ~13:50						成人C(中級) 12:30~13:10					マスターズ 12:10~13:10					11:45 ~12:45	成人C(上級) 12:10~13:00					11:45 ~12:45		ジュニアスイミング								
14:00	成人A(初級) 12:50~13:30					ズンバ						フィン水泳 13:20~13:50					パーソナル レッスン(有料) 14:00~14:30					11:45 ~12:45	成人D(中級) 13:10~13:50					11:45 ~12:45		ジュニアスイミング 13:20~16:20								
15:00						14:00 ~14:50						ジュニアスイミング 15:00~18:00					パーソナル レッスン(有料) 14:00~14:30					11:45 ~12:45						14:00 ~15:00		ジュニアスイミング 13:20~16:20								
16:00	ジュニアスイミング 15:00~18:00					美と健康 エクサ						ジュニアスイミング 15:00~18:00					ジュニアスイミング 15:00~18:00					11:45 ~12:45						14:00 ~15:00		ジュニアスイミング 13:20~16:20								
17:00												選手・育成 18:00~					ジュニアスイミング 15:00~18:00					11:45 ~12:45						14:00 ~15:00		選手・育成 16:20~								
18:00	選手・育成 18:00~											選手・育成 18:00~					ジュニアスイミング 15:00~18:00					11:45 ~12:45						14:00 ~15:00		選手・育成 16:20~								
19:00												選手・育成 18:00~					ジュニアスイミング 15:00~18:00					11:45 ~12:45						14:00 ~15:00		選手・育成 16:20~								
20:00	水中歩いて健康 19:40~20:00					19:20 ~20:20						水中ジョギング 19:30~19:50					マスターズ 19:50~20:40					19:35 ~20:20	水中歩いて健康 19:40~20:00				19:40 ~20:20		水中ジョギング 18:20~18:50									
21:00	成人C(初・中級) 20:00~20:30	成人A(上級) 20:00~20:40				ストレッチ						マスターズ 19:50~20:40					フィン水泳 19:40~20:10	成人B(初・中級) 20:10~20:40					19:35 ~20:20	成人D(初・中級) 20:00~20:30	成人B(上級) 20:00~20:40			成人A(初・中級) 18:50~19:20										
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20					成人A(初・中級) 18:50~19:20											
												閉館21:00										19:35 ~20:20		</														