

# 成人クラス・時間割表（2025年6月～）

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	曜日
時間	プール	プール	プール	プール	プール	プール	時間
10:00	11時00分開館	11時00分開館	11時00分開館	11時00分開館	11時00分開	10時00分開館	10:00
11:00							9:30
11:15	11:15-12:00 ウォーキング シェイプアップ	11:15-12:00 ウォーキング はじめてプール		11:15-12:00 美姿勢 ウォーキング	11:15-12:00 ウォーキング 腰痛・肩こり解消	11:25-11:55 らくトレ	ジュニアクラス
11:30							11:30
12:00	12:10-12:40 アクアピクス	12:10-12:55 日替わりレッスン		12:10-12:55 日替わりレッスン	12:10-12:40 アクアピクス		フリースイム&フリーウォーク
12:30			12:30-13:00 アクアピクス				12:30
13:00	13:10-14:10 マスターズ 上級						12:45
13:30	13:00-14:00 マスターズ 中級		13:30-14:30 マスターズ 上級	13:20-14:20 マスターズ 中級	13:10-14:10 マスターズ 上級		13:00
14:00	12:50-13:50 マスターズ 初級		13:10-14:10 マスターズ 初級		12:50-13:50 マスターズ 初級		13:30
14:30							14:00
15:00	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで		14:45
18:30	ジュニアクラス	ジュニアクラス	ジュニアクラス	ジュニアクラス	ジュニアクラス		15:00
19:00							17:00
19:30		19:00-19:40 大人フリー		19:00-19:40 大人フリー			17:30
20:00	19:25-20:25 マスターズ 初・中級 上級		19:25-20:25 マスターズ 初・中級 上級				18:00
20:30		20時閉館		20時閉館			18:30
21:00	20:30-21:30 スーパー マスターズ		20:30-21:30 スーパー マスターズ		20:00-20:45 マスターズ 初・中級 上級		19:00
21:30					20:50-21:35 スーパー マスターズ		19:30
22:00	22時閉館		22時閉館		22時閉館		20:00
							20:30
							21:00
							21:30
							21:50
							22:00

\*フリーコースのご案内

月曜日	11:00~15:00 /	
火曜日	11:00~15:00 /	19:00~19:40
水曜日	11:00~15:00 /	
木曜日	11:00~15:00 /	19:00~19:40
金曜日	11:00~15:00	
土曜日	11:30~12:45	

※フリーコースでのレッスン参加はご遠慮ください。  
 ※レッスンへの途中参加は担当コーチにご確認ください。