

大人プログラム(2022年1月~)

月	火	水	木	金	土
機能改善プログラム 10:10~10:30	機能改善プログラム 10:10~10:30	初めてプール 10:10~10:30	機能改善プログラム 10:10~10:30	機能改善プログラム 10:10~10:30	
クロール 10:30~10:50	背泳ぎ 10:30~10:50	リクエスト 10:30~10:50	平泳ぎ 10:30~10:50	バタフライ 10:30~10:50	
スタート 11:00~11:20	レディース専用 水中体操11:00~11:15	ベビー 11:15~12:00	ゆったり専用 水中体操11:00~11:15	レディース専用 水中体操11:00~11:15	ベビー 11:15~12:00
	11:15~12:15		11:00~12:00	11:15~12:15	
トランポリン&バイク 11:50~12:30	水中エアロ 12:30~13:00	浮棒ビクス 12:20~12:40	ターン 12:10~12:30	水中エアロ 12:30~13:00	
ベビー 12:45~13:30	スタート 13:10~13:30	Jパドルバイク 12:50~13:30	ベビー 12:45~13:30	リクエスト 13:10~13:30	

成人専用

体操19:30~19:45
19:45~20:45

成人専用

体操17:45~18:00
18:00~19:00

- ・ レディース専用・ゆったり専用・成人専用は有料レッスンとなります。ご利用の場合はお手続き下さい。
- ・ 機能改善プログラムとはウォーキング、ジョギングなどの水中運動の総称となります。
- ・ フリーコースは平日は10:00~15:45(月・水 18:50~20:30) 土曜日は11:00~19:00