

大人プログラム（2023年10月18日～）

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	バイポリン&ウォーク 10:10～10:55	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		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		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	
	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	初めてプール 12:20～12:40	ターン 12:10～12:30	水中エアロ 12:30～13:00	
ヨガ 13:10～14:10	スタート 13:10～13:30	バイク&水中ダンベル 12:50～13:30	ヨガ 13:10～14:10	リクエスト 13:10～13:30	

成人専用
19:45～20:45

成人専用
17:00～18:00

- ・ レディース専用・ゆったり専用・成人専用・バイポリン&ウォーク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11:00～18:00