

大人プログラム（2025年4月1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	J-パドルバイク 10：10～10：50	
スタート 10：40～11：00	平泳ぎ 10：30～10：50		背泳ぎ 10：30～10：50		
	レディース専用 水中体操11:00～11:15 11：15～12：15		ゆったり専用 水中体操11:00～11:15 11：00～12：00	レディース専用 水中体操11:00～11:15 11：15～12：15	
トランポリン&バイク 12：15～12：55	水中エアロ 12：30～13：00	ウォーキング&ジョグ 12：20～12：40	クロール 12：15～12：35	水中エアロ 12：30～13：00	
	バタフライ 13：10～13：30		スタート 12：35～12：55	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・ヨガ教室は**有料レッスン**となります。

ヨガ教室（トレーニング室）：月曜日・木曜日 13：10～14：10

フリーコース：平日は10：00～15：45（月・水 18：50～20：30） 土曜日は11：00～18：00