

大人プログラム（2025年10月1日～）

月	火	水	木	金	土
水中ウォーキング 10：10～10：30	浮き棒ビクス 10：10～10：30	水中ウォーキング 10：10～10：30	浮き棒ビクス 10：10～10：30	水中ウォーキング 10：10～10：30	
バタフライ 10：30～10：50	背泳ぎ 10：30～10：50	個人メドレーに挑戦 10：30～10：50	平泳ぎ 10：30～10：50	クロール 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	
		基礎水泳 12：20～12：40			
スタート 12：20～12：40	水中エアロ 12：30～13：00	スタート 12：40～13：00	リクエスト 12：20～12：40	水中エアロ 12：30～13：00	

ヨガ 13:10～14:10

成人専用 19:45～20:45	ヨガ 13:10～14:10
---------------------	-------------------

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・ヨガ教室は**有料レッスン**となります。

※ヨガ教室はトレーニング室での授業になります。トレーニング室にお集まりください。

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