

大人プログラム表 (2026年4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	バタフライ 10:10~10:30	
クロール 10:30~10:50	個人メドレー 10:30~10:50	背泳ぎ 10:30~10:50	スタート(飛込) 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	
	平泳ぎ 12:20~12:40	基礎水泳 12:20~12:40		
水中エアロビクス 12:30~13:00	スタート(飛込) 12:40~13:00	リクエスト 12:40~13:00	水中エアロビクス 12:30~13:00	

ヨガ教室 13:10~14:10	成人専用 19:45~20:45	ヨガ教室 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(火・水 18:50~20:30) 土曜日は11:30~18:00