

レ ッ ス ン ス ケ ジ ュ ー ル

	月	火	水	木	金	土	日			
9:45 10:00	水中運動 9:45～10:30	休館日		スッキリ体操 10:00～10:30	水中運動 9:45～10:30	ジュニア AA6 9:30～10:45	休館日			
	成人コース			成人コース	成人コース					
11:00	10:30～11:30		ベビー 11:00～12:00	アクアスティック 11:00～11:45	10:30～11:30	ベビー 11:00～12:00		ジュニア BB6 10:45～12:00	ベビー 11:30～12:30	
12:00										
13:00				YOGA 13:00～14:00		YOGA 13:00～14:00		ジュニア A6 12:45～14:00		
14:00	水中運動健康 13:30～14:45			パイポリン＆ ウォーク 13:45～14:30	水中運動健康 13:30～14:45			ジュニア B6 13:45～15:00		
15:00	キンダー（2歳児） 14:40～15:15				キンダー（2歳児） 14:40～15:15			ジュニア C6 14:45～16:00		
16:00	ジュニア A1 15:15～16:30			ジュニア A3 15:15～16:30	ジュニア A4 15:15～16:30	ジュニア A5 15:15～16:30				
17:00	ジュニア B1 16:15～17:30			ジュニア B3 16:15～17:30	ジュニア B4 16:15～17:30	ジュニア B5 16:15～17:30		ジュニア D6 16:15～17:30		
18:00	ジュニア C1 17:15～18:30			ジュニア C3 17:15～18:30	育成 17:15～18:30	ジュニア C4 17:15～18:30		育成 17:15～18:30	JSS部中高生 E6 17:15～18:30	育成 17:15～18:30
19:00	選手 18:30～20:00(20:30)			選手 18:30～20:00	選手 18:30～20:30	選手 18:30～20:00(20:30)		選手 17:30～19:00 18:30～20:00		
20:00	成人コース 19:45～21:00			成人コース 19:45～21:00		成人コース 19:45～21:00				
21:00										