

	日曜日		月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00														10:00
10:15														10:15
10:30														10:30
10:45	選手			腰痛・膝痛解消 ウォーク	脂肪燃焼 エアロ	はりきり水中運動	ストレッチ ヨガ	水中 ウォーク	保育園	ストレッチ	腰痛・膝痛解消 ウォーク	ストレッチ	G	10:45
11:00				プールはじめて はじめて はじめて クロール	はじめて バタフライ バーベル ファイト	H ベビー	キック いろいろ はじめて 背泳ぎ	中級 スイム		ステップ サーキット (予約制)	はじめて平泳ぎ	いろいろ トレーニング エアロ サーキット	幼児学童	11:00
11:15														H ベビー
11:30														11:30
11:45														11:45
12:00														12:00
12:15														12:15
12:30														12:30
12:45														12:45
13:00														13:00
13:15														13:15
13:30														13:30
13:45														13:45
14:00														14:00
14:15														14:15
14:30														14:30
14:45														14:45
15:00														15:00
15:15														15:15
15:30														15:30
15:45														15:45
16:00														16:00
16:15														16:15
16:30														16:30
16:45														16:45
17:00														17:00
17:15														17:15
17:30														17:30
17:45														17:45
18:00														18:00
18:15														18:15
18:30														18:30
18:45														18:45
19:00														19:00
19:15														19:15
19:30														19:30
19:45														19:45
20:00														20:00
20:15														20:15
20:30														20:30
20:45														20:45
21:00														21:00
21:15														21:15
21:30														21:30

水泳・スタジオの
スペシャルレッスンも
実施します。
日程、内容は掲示板にて
ご確認ください

日曜日は午後1時閉館

火～土は21:30閉館のため、プール、スタジオは21:15までのご利用となっております。日曜日は12:45まで / 祝祭日は14:45まで



- ※ コース表示に従って泳いで下さい。
- ※ プログラムの内容が一部変更や休講となる場合もございますのでご了承下さい。
- ※ 営業時間 火～土 10:00～21:30 / 日曜 10:00～13:00 / 祝祭日10:00～15:00
- ※ 休館日は月曜、及び当クラブカレンダーをご覧ください。(スクール4週制)
- ※ 各コース右側通行になっています。
- ※ 子供のレッスンによりコースが制限されることがあります。
- ※ 子供のレッスンは祝祭日でも行われます。(営業カレンダーをご確認ください)
- ※ プール及びスタジオの利用時間は、閉館15分前までとなっております。