

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月	プール	10:15-11:00 水中からだ シェイプ運動		12:30-13:15 クロール		14:30-15:30 幼児コース		15:30-18:30 児童コース		17:30-20:00 選手コース		20:00-20:45 選抜わりスイムレッスン 平泳ぎ・バタフライ
	スタジオ	10:00-10:45 流水	11:00-12:00 成人 水泳教室	11:00-11:50 特別流水	12:00-12:50 特別流水					10:00-14:30 フリーコース		18:30-21:00 フリーコース
	スタジオ	11:30-12:00 からだ スマイル体操		12:15-12:45 癒しのヨーガ (JOYBEAT)								
火	プール	10:40-11:20 ベビーコース		11:50-12:35 水中 ファイティング運動		14:30-15:30 幼児コース		15:30-18:30 児童コース		17:30-20:00 選手コース		19:15-19:45 水中 ダンスピクス
	スタジオ	10:30-11:15 バタフライ	11:30-12:30 成人水泳教室	12:40-13:40 ステップアップ スイム						10:00-14:30 フリーコース		18:30-21:00 フリーコース
	スタジオ	10:00-10:30 ベビーコース	10:35-11:35 ボディー コンディショニング	13:00-14:00 美☆Style フィットネスサークル		20:15-21:00 ステップ運動 骨盤矯正						
水	プール	11:45-12:30 流水		11:30-14:30 フリーコース		14:30-15:30 幼児コース		15:30-18:30 児童コース		17:30-20:00 選手コース		19:55-20:25 息継ぎ クロール
	スタジオ	13:05-13:45 腰痛・肩こり 改善教室								11:50-12:20 ステップエクササイズ 入門(JOYBEAT)	12:30-12:50 腰痛・肩こり 改善教室	13:00-13:45 ZUMBA®

