

		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		12:15-12:45 クロール		14:30-15:30 幼児コース		15:30-18:30 児童コース		17:30-20:30 選手コース		
	スタジオ	10:00-10:45 流水教室		11:00-12:00 成人 水泳教室		10:00-14:30 フリーコース						
	スタジオ	11:30-12:00 からだ スマイル体操										
火	プール	10:40-11:20 ベビーコース		11:55-12:25 水中 ダンスピクス		12:30-13:00 バタフライ		14:30-15:30 幼児コース		15:30-18:30 児童コース		17:30-20:30 選手コース
	スタジオ	10:30-11:30 成人水泳教室		13:00-14:00 マスターズコース		10:00-14:30 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		13:00-13:30 モビインナー トレーニング							
水	プール	11:45-12:30 流水教室			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		17:30-20:30 選手コース	
	スタジオ	13:00-13:30 ZUMBA®			14:00-15:00 ボディー コンディショニング							

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
木	プール	10:15-11:00 水中ダンスピクス		12:15-12:45 背泳ぎ		14:30-15:30 幼児コース		15:30-18:30 児童コース		17:30-20:30 選手コース				
	スタジオ	10:00-10:45 流水		11:00-12:00 成人水泳教室		10:00-14:30 フリーコース								
金	プール	10:40-11:20 ベビーコース		11:45-12:25 水中ファイティング運動		12:30-13:00 平泳ぎ		14:30-15:30 幼児コース		15:30-18:30 児童コース		17:30-20:30 選手コース		
	スタジオ	10:30-11:30 成人水泳教室		13:00-14:00 マスターズコース		10:00-14:30 フリーコース								
土	プール	9:30-10:30 土曜日午前コース		10:55-11:25 らくらくウォーキング		11:30-12:15 水中からだシェイプ運動		12:20-12:50 初級水泳		14:00-15:00 幼児・児童コース			15:00-16:00 児童コース	
	スタジオ	10:40-11:20 ベビーコース		11:45-12:30 流水教室		10:30-14:00 フリーコース								
日	プール	10:00-10:30 ベビーコース		10:35-11:05 コアトレ&ストレッチ		12:45-13:15 モビロインナートレーニング		9:30-11:30 日曜日午前コース					10:30-14:30 フリーコース	
	スタジオ	10:00-10:30 ベビーコース		10:35-11:05 コアトレ&ストレッチ		12:45-13:15 モビロインナートレーニング								