

		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 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	10:00-10:45 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 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	10:30-11:30 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 モビバンナー 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 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			
		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	10:00-11:00 ボディー コンディショニング											
金	プール		10:40-11:20 ベビーコース	11:40-12:25 水中ファイティング 運動	12:30-13:00 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			
			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		11:40-12:10 ボールで身体ほぐし 筋肉ふっくら体操									
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					
			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											
	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 モビリティ& トレーニング								
日	プール	9:30-11:30 日曜日 午前コース				10:30-14:30 フリーコース							