

9:00	月		火		水		木		金		土		日		9:00
	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	プール	スタジオ	
	フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		
10:00	ウォーク		Q	団体利用	ちくちく アクア		ウォーク		ウォーク		Q	J(8:45~)	Q	J(8:45~)	
11:00	初心者 上級	リズム ストレッチ	Q		初心者 中級		初心者 上級		初心者 上級		ゆっくり ストレッチ	L1	ゆっくり ストレッチ	L1	
12:00	流水 初級		初心者 上級	ウフ ォーク・	流水 初級		初級 中級		流水 初級		腰痛 上級	L2	ゆっくり ストレッチ	L2	
13:00	ちくちく アクア		初級 中級		腰痛 上級		ウォーク ロング		初心者 中級		エアロ	L3	エアロ	L3	D
14:00												初級 上級	フリー ウォー レーン	団体利用	フリー ウォー レーン
15:00												L6	中級		
16:00	J/A		J/A		J/A		J/A		J/A			修了テスト		修了テスト	
17:00	B		B		B		B		B			修了テスト		修了テスト	
18:00	C/D		C/D		C/D		C/D		C/D			修了テスト		修了テスト	
19:00	選手		選手		選手		選手		選手						
20:00	選手		選手		選手		選手		選手						
21:00	フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク						
22:00	フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク		フリー・ウォーク						

<スタジオレッスン>

- エアロビクス
- ストレッチ
- ☆ ヨガレッスン=ヨガメンバー専用
- ☆ マシンジム=マシンジム、オールメンバー専用

<プールプログラム>

- 初心者...水慣れ
- 初級スイム...クロール、背泳ぎ、スイムアクション
- 中級スイム...4泳法スイム
- 上級スイム...4泳法スキルアップ
- ★ スノーケリング(休講の場合もあり)

- 流水
- ウォーク
- アクアビクス
- 腰痛改善

<お知らせ>

- 都合によりレッスンレーンを変更する場合があります。
- 短期水泳教室およびイベントによりお休み、時間変更になる場合があります。
- コーチが変更になる場合があります。