

	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	9:00
10:00	ウォーク				らくらく アクア		ウォーク		ウォーク		Q	J(8:45~)	Q	J(8:45~)	10:00
11:00	初心者 上級	リズム ストレッチ	Q	団体利用	初心者 中級		初心者 上級		流水 初級		L1		L1		11:00
12:00	流水 初級		初心者 上級	ウフ ォー ク	流水 初級		初級 中級		腰痛 上級		L2		L2		12:00
13:00	ちくちく アクア		初級 中級		腰痛 上級		ウォーク ロン		初心者 中級		L3	D	L3	D	13:00
14:00											初級 上級	フリー ウォ ーク	団体利用	フリー ウォ ーク	14:00
15:00											L6	中級			15:00
16:00	J/A		J/A		J/A		J/A		J/A		修了テスト		修了テスト		16:00
17:00	B		B		B		B		B		修了テスト		修了テスト		17:00
18:00	C/D		C/D		C/D		C/D		C/D		修了テスト		修了テスト		18:00
19:00	選手		選手		選手		選手		選手						19:00
20:00	選手		選手		選手		選手		選手						20:00
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						21:00
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						22:00

<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
- 流水
- ウォーク
- アクアビクス
- 腰痛改善
- ★ スノーケリング(休講の場合もあり)

<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。