

	月		火		水		木		金		土		日		
	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															9:00
10:00															10:00
11:00	ウォーク 初級 中級		Q 団体利用		らくらくアクア 初心者 中級	ヨガ	団体利用		ウォーク 初級 中級						11:00
12:00	中級 上級		初級 中級	ウフリーク	中級 上級	ゆっくりストレッチ	初級 中級	ウフリーク	団体利用	腰痛	初級				12:00
13:00	らくらくアクア 上級		中級 上級		腰痛 上級		初級 上級		中級 上級		中級 上級				13:00
14:00															14:00
15:00															15:00
16:00	J/A		J/A		J/A		J/A		J/A						16:00
17:00	B		B		B		B		B						17:00
18:00	C/D		C/D		C/D		C/D		C/D						18:00
19:00	選手		選手		選手		選手		選手						19:00
20:00															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															22:00

<スタジオレッスン>

- 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(距離目安400M以内)
- 初級スイム…4泳法スイム(距離目安400~600M)
- 中級スイム…4泳法スイム(距離目安600~800M)
- 上級スイム…4泳法スキルアップ(距離目安800~1000M)
- ウォーク
- 腰痛

<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。
- 各距離目安を基準に無理のないようレッスンをお選びください。