

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
7:00		※初めての方でも安心してご参加いただけます。						7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30		アクアウォーキング 10:00-10:30 AYANO	スイムフィット 10 : 00-10 : 30 スタッフ					10:30
11:00		アクアダンス 10:40-11:10AYANO		アクアビクス 10:30-11:00 四方 秀弥				11:00
11:30								11:30
12:00	アクアウォーキング 11:35-12:05吉本 渚			はじめてスイム (クロール&平泳ぎ) 11:15-12:00 四方 秀弥				12:00
12:30								12:30
13:00	アクアビクス 12:15-12:45吉本 渚							13:00
13:30					アクアウォーキング& ストレッチ 12 : 45-13 : 15 Chie			13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00		スイムフィット 14 : 30-15 : 00 スタッフ						15:00
15:30								15:30
16:00		平泳ぎ&バタフライ 15 : 15~16 : 00 林 翔也	LEAP FIGHT アクア 15 : 15-16 : 00 YUMI					16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30				アクアウォーキング& シェイプ 18:00-18:40 吉本 渚				18:30
19:00								19:00
21:00				スイムフィット 18 : 55-19 : 25 スタッフ			21:00 CLOSE	21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
	23:00 CLOSE							

アクアビクス
アクアウォーキング

泳法