

コース	火曜日									水曜日									木曜日									金曜日									土曜日									日曜日									コース									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
9:00	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	9:00																		
10:00	↑				9:50~10:20 やさしいアクア <定員50名> 神 香					↑				9:50~10:05 フチワーク<定員50名> 野本 千寿子					↑				10:00~10:45 アクアピクス <定員50名> 田沼 栄一					↑				↑					↑				10:00																							
11:00	↑				レディース					↑				スクール 親子・幼児					↑				スクール 親子・幼児					↑				スクール 親子・幼児					↑				11:00~11:30 ウォーキング&ストレッチ <定員50名> 角館 沙矢佳					11:00																		
12:00	歩行				↑					歩行				12:10~12:40 アクアピクス <定員50名> KOZUE					歩行				12:20~12:50 AQUAZUMBA® <定員50名> 小倉 理沙					歩行				11:40~12:10 アクアヌードル <定員40名> 小倉 理沙					歩行				11:40~12:10 アクアミット <定員40名> 角館 沙矢佳					12:00																		
13:00	↑				↑					↑				12:50~13:20 アクアサーキット <定員35名> KOZUE					↑				↑					↑				↑					↑				↑					13:00																		
14:00	↑				レディース フレッシュ					↑				↑					↑				↑					↑				↑					↑				↑					14:00																		
15:00	↑				↑					↑				↑					↑				↑					↑				↑					↑				↑					15:00																		
16:00	A・B				↑					A・B				↑					A・B				↑					A・B				↑					A・B				↑					A・B				↑					16:00									
17:00	C				↑					C				↑					C				↑					C				↑					C				↑					C				↑					17:00									
18:00	D				ED					D				ED					D				ED					D				ED					D				ED					D				ED					18:00									
19:00	歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					19:00									
20:00	歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					20:00
21:00	歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					21:00
22:00	歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					歩行				↑					22:00
22:30	↑				↑					↑				↑					↑				↑					↑				↑					↑				↑					↑				↑					↑				↑					22:30

…スイミングスクール …成人スイミングスクール

※レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。

※レッスンは開始後5分以降のご入場はお断り致します。
※アクアレッスは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

<定員数> 4コース 50名 / 3コース 45名 / 2コース 20名

※レッスンは開始後の途中入場はご遠慮下さい。

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋カトレーニング系

1・3・5週
2・4週