

コース	火曜日									水曜日									木曜日									金曜日									土曜日									日曜日									コース																																																						
	25M									25M									25M									25M									25M																																																																								
	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	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									立止可									9:00																																																						
10:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									10:00																																													
										9:50~10:20 やさしいアクア <定員50名> 神 香									9:50~10:05 プチウォーク<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																																																																																	
11:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									11:00																																													
	レディース									スクール 親子・幼児									スクール 親子・幼児									レディース									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									11:40~12:10 アクアミット <定員40名> 角館 沙矢佳																																																						
12:00	歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									12:00																																													
										12:10~12:40 アクアピクス <定員50名> KOZUE									12:50~13:20 アクアサーキット <定員35名> KOZUE																		11:40~12:10 アクアヌードル <定員40名> 小倉 理沙									12:20~12:50 AQUA ZUMBA® <定員50名> 小倉 理沙																																																															
13:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									13:00																																													
14:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									14:00																																				
	レディース フレッシュ																											レディース フレッシュ									B									立止可									歩行									歩行																																													
15:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									15:00																																				
	A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									A・B									A・B																																													
16:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									16:00																																				
	C									C									C									C									C									C									C									C									C																																				
17:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									17:00																											
	D									D									D									D									D									D									D									D									D									D																											
18:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									18:00																		
	ED									ED									ED									ED									ED									ED									ED									ED									ED									ED																											
19:00	歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									歩行									19:00																											
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑																		
20:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									20:00									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
21:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									21:00									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
22:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									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。

※アクアレックスは基本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