

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	土曜日									日曜日															
	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
9:00	立止可				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					立止可				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					立止可				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					立止可																																		
10:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
11:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
12:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
13:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
14:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
15:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
16:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
17:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
18:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
19:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
20:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
21:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
22:00	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							
22:30	↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓					↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓				↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓																																							

…スイミングスクール    …成人スイミングスクール    …パーソナルスイムレッスン（有料・要予約になります。）

休館日

- 1週目 アクアスドル（定員30名）
- 2週目 アクアFit（定員35名）
- 3週目 AGUA ZUMBA®（定員35名）
- 4週目 アクアブートキャンプ（定員35名）
- 5週目 アクアピクス（定員35名）

15:40~16:10 エンジョイアクア 定員30名~35名 田沼 栄一

パーソナルスイムレッスン 田沼 栄一

アクアピクス系  
リラクゼーション・調整系  
筋力トレーニング系

【定員について】  
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30分前より配布します。

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。  
※アクアレッスンは基本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。  
※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。