

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	土曜日									日曜日								
	25M									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
9:00			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑				立止可		↑	↓	↑	↓	↑									
10:00									P																																														
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。)

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。  
 ※アクアレッションは基本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。

- 1週目 アクアヌードル (定員30名)
- 2週目 アクアFit (定員35名)
- 3週目 AQUA ZUMBA® (定員35名)
- 4週目 アクアアブートキャンプ (定員35名)
- 5週目 アクアピクス (定員35名)

**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】  
 レッソ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。  
 レッソン30分前より配布します。