

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									土曜日									日曜日																																																				
	25M									25M									25M										25M									25M																																																													
9:00	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	1	2	3	4	5	6	7	8	9																											
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																																																																																																			

...スイミングスクール ...成人スイミングスクール ...ワンポイントレッスン (無料)

★ ... 時間・内容・レッスン名・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。

※レッスン開始後5分以降の参加はお断り致します。
 ※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。

アクアレックス系
 リラクゼーション・調整系
 筋カトレニング系
 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。
 レッソン開始30分前より配布します。