

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				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑
10:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
11:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
12:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
13:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
14:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
15:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
16:00	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
17:00	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
18:00	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
19:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
20:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
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。

- 1週目 アクアヌードル (定員30名)
- 2週目 お腹引き締めアクア (定員25名)
- 3週目 AQUA ZUMBA® (定員35名)
- 4週目 アクアフットキャンプ (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**  
**筋カトレーニング系**

【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。