

スパ&スポーツ ユアー競 アクアレッスンスケジュール

2026年4月～

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木	金曜日									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	8	9												
9:00	立止可									立止可											立止可																立止可									立止可										立止可										立止可										
9:45~10:00																																																																												
10:00																																																																												
11:00																																																																												
12:00	歩行									歩行											歩行																	歩行									歩行										歩行										歩行									
13:00																																																																												
14:00																																																																												
15:00																																																																												
16:00	A・B									A・B											A・B																A・B									A・B										A・B										A・B										
17:00	C									C											C																C									C										C										C										
18:00	D	ED								D	ED										D	ED															D	ED								D	ED									D	ED									D	ED									
19:00																																																																												
20:00	歩行									歩行											歩行																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 ...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。

※レッスン開始後のご参加はお断り致します。

※アクアレッスは基本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。

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋カトレニング系

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。
レッスン開始30分前より配布します。