

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									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									A・B								
17:00	C									C										C																			C									C									C									C									C								
18:00	D	ED								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									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。