

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																																																							
13:00																																																							
14:00																																																							
15:00																																																							
16:00																																																							
17:00																																																							
18:00																																																							
19:00																																																							
20:00																																																							
21:00																																																							
22:30																																																							

...スイミングスクール      ...成人スイミングスクール

※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
- 2週目 アクアFit
- 3週目 AQUA ZUMBA®
- 4週目 アクアブートキャンプ
- 5週目 アクアピクス

**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】  
 現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。  
 レッスは全て予約制です  
 プールサイドにて予約ゴムを配布します。  
 レッス30分前より配布します。