

		9/23 (月・祝)									
		8	7	6	5	4	3	2	1		
9:00		歩行	↓	↑	↓	↑	↓	↻	↻	9:00	
10											
20											
30											
40											
40		歩行	↓	↑	↻	●9:45~10:15 ウォーキング&ジョギング 高木			40		
50											
10:00											
10											
20											
30											
40											
50											
11:00											
10											
20											
30											
40											
50											
12:00		歩行	↓	↑	↻	★12:45~13:15 アクアビクス 埜			40		
10											
20											
30											
40											
50											
13:00											
10											
20											
30											
40											
50											
14:00		歩行	↓	↑	↻	13:25~13:55 ウォーキング&ジョギング 埜			40		
10											
20											
30											
40											
50											
15:00											
10											
20											
30											
40											
50											
16:00		歩行	↓	↻	スクール専用時間帯 16:20~18:30					16:00	
10											
20											
30											
40											
50											
17:00		歩行	↓	スクール専用時間帯 16:20~18:30					17:00		
10											
20											
30											
40											
50											
18:00		歩行	↓	スクール専用時間帯 16:20~18:30					18:00		
10											
20											
30											
40											
50											
利用終了時間 19:00											
<p>【アクアレックス予約方法】</p> <p>※アクアレックス開始5分前よりコース変更させていただきます。 ※ご利用コースは変更となる場合がございます。 コース案内をご確認ください。</p> <p>レッスン開始時間の記号をご確認下さい。 ●・・・当日9:00よりプールサイドにて予約 ★・・・レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約</p> <p style="text-align: right;"> ・・・アクア ・・・スクール </p>											