

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	
7:00		※初めての方でも安心してご参加いただけます。						7:00
7:30								7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30		アクアウォーキング 10:00-10:30 AYANO	スイムフィット 10:00-10:30 スタッフ					10:30
11:00		アクアダンス 10:40-11:10 AYANO	はじめてスイム (背泳ぎ&バタフライ) 10:45-11:30 元気	アクアピクス 10:30-11:00 四方 秀弥				11:00
11:30				はじめてスイム (クロール&平泳ぎ) 11:15-12:00 四方 秀弥				11:30
12:00	 アクアウォーキング 11:35-12:05 吉本 渚							12:00
12:30	 アクアピクス 12:15-12:45 吉本 渚							12:30
13:00					 アクアウォーキング & ストレッチ 12:45-13:15 Chie			13:00
13:30					 初級四泳法 13:30-14:15 Chie			13:30
14:00		 スイムフィット 14:30-15:00 スタッフ						14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30		 平泳ぎ&バタフライ 15:15~16:00 林 翔也	 LEAP FIGHT アクア 15:15-16:00 YUMI					15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00				 アクアウォーキング & シェイプ 18:00-18:40 吉本 渚				18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
21:00							21:00 CLOSE	21:00
21:30								21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
	23:00 CLOSE							

アクアピクス
アクアウォーキング

泳法