

時間	月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday		日 Sunday		時間
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00		6				6									10:00
10:20▶10:50	水中ウォーク	6				6									10:20▶11:05
11:00		6				6									11:00
11:10▶11:40	はじめてスイム	4				6									11:10▶11:45
12:00		6				6									12:00▶13:00
12:00▶12:30	バタフライ	3				6									12:00▶13:00
13:00		6				6									12:30▶13:00
13:00▶14:00	チャレンジスイム	3				6									12:30▶13:30
14:00		6				6									13:00▶13:45
14:00▶14:15		6				6									13:00▶13:45
15:00		6				6									13:30▶14:00
15:00▶15:45		6				6									14:15▶15:00
16:00		6				6									15:30▶16:30
16:00▶16:45		6				6									15:30▶16:30
17:00		6				6									17:00▶18:00
17:30▶18:15		6				6									17:30▶18:15
18:00		6				6									18:30▶19:30
19:00		6				6									18:30▶19:30
19:00▶19:30		6				6									19:00▶19:45
20:00		6				6									20:00▶21:00
20:00▶20:15		6				6									20:00▶20:45
21:00		6				6									20:45▶21:30
22:00		6				6									21:00▶21:45
22:30		6				6									22:00▶22:30

リラックス系 リラックスや柔軟性向上・機能改善が見込めるレッスン

ダンス系 リズム感や柔軟性の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

格闘系 シェイプアップ・筋力アップ・ストレス解消が見込めるレッスン

コンディショニング系 柔軟性や筋力の向上が見込めるレッスン

エアロ系 持久力の向上・シェイプアップが見込めるレッスン

運動が初めての方でも安心してご参加いただけます。

- 全レッスン予約制となります。[スタジオ：定員 20 名または 25 名、プールレッスン：定員 30 名]
- レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 水分補給は水筒やペットボトルなどキャップ付きのものをご使用ください。
- プール右側の数字はフリーコース数です。(状況によりコース数を変更する場合があります。)
- キッズスイミングの時間帯は、フリー 1~3 コース、歩行者 1 コースがご利用可能です。