

タイムテーブル

H31年4月改正

	月			火			水			木			金			土			日		
	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ	プール	フリー	スタジオ
9:00																					
30	ゆっくり			9:20~ 簡単 体スリキ			ゆっくり			9:20~ 簡単 体スリキ			ゆっくり			泳法				フリー	
10:00	流水 & ウォーキング						流水 & ウォーキング						流水 & ウォーキング								
30	フリー	バレトン		アクア ピクス			フリー			リラックス ヨガ			フリー			バック マット ピラティス			10:10~ ピラティス		
11:00																					
30	泳法			デトックス ヨガ			泳法			ハタヨガ			泳法			ボール & シェイプ			11:05~ パワー ヨガ		
12:00																					
30							ズンバ			ストレッチ チーズ						ヒップ ホップ スタイル					
13:00																					
30	フリー						フリー			ピラ ティス			フリー			フリー				フリー	ファミリー 遊泳
14:00																					
30																					日曜日は14時半まで営業
15:00																					
16:00																					
30																					
17:00																					
30																					土曜日は17時まで営業
18:00																					
30																					
19:00																					
30																					ピラ ティス
20:00																					
30	泳法						泳法						泳法								
21:00																					
30																					
22:00																					
30																					金曜日は22時まで営業

月~木曜日は21時半まで営業

金曜日は22時まで営業