タイムテーブル

R1年８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		フリー			フリー			フリー			フリー			フリー		泳法	フリー			フリー	
30	ゆっくり			9：20～ 簡単 体ｽｯｷﾘ			ゆっくり			9：20～ 簡単 体ｽｯｷﾘ			ゆっくり							
10:00	流水 & ｳｫｰｷﾝｸﾞ		バレトン	アクア ビクス		新国際 ヨガ	流水 & ｳｫｰｷﾝｸﾞ		リラックス ヨガ	アクア ビクス		J−POP	流水 & ｳｫｰｷﾝｸﾞ		ﾎﾞﾃﾞｨﾒﾝ ﾃﾋﾟﾗﾃｨｽ			10：10～ ピラティス		
30																					
11:00	泳法		ﾃﾞﾄｯｸｽ ヨガ			ストレッ チーズ	泳法		ハタヨガ			ラテン エアロ	泳法		ボール & ｼｪｲﾌﾟ			11：05～ パワー ヨガ		
30																					
12:00						ズンバ			ストレッ チーズ						ヒップ ホップ ｽﾀｲﾙ						
30																					
13:00		フリー			フリー			フリー	ピラ ティス		フリー	骨盤 矯正 姿勢改善		フリー			フリー		ファミリー 遊泳		
30																					
14:00																					
30																			日曜日は14時半まで営業		
15:00																					
30																					
16:00																					
30																					
17:00																					
30																					
18:00																					
30																					
19:00									ピラ ティス												
30																					
20:00	泳法	フリー			フリー		泳法	フリー			フリー		泳法	フリー							
30																					
21:00																					
30	月～木曜日は21時半まで営業																				
22:00													金曜日は22時まで営業								
30																					

土曜日は17時まで営業