

タイムテーブル (成人コース)

H29年11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				9:20~						9:20~												
30	ゆっくり			簡単、体スツキリ ~9:50			ゆっくり			簡単、体スツキリ ~9:50			ゆっくり			泳法				フリー		
10:00	流水 & ウォーキング	フリー	バレトン	アクアピクス	フリー	ミニボール 17サイズ	流水 & ウォーキング	フリー	リラックス ヨガ	フリー	アクアピクス	フリー	J-POP	流水 & ウォーキング	フリー	バーック マット ピラティス		10:10	ピラティス			
30																						
11:00	泳法	フリー	デトックス ヨガ	ベビー & リトル	フリー	新国際 ヨガ	泳法	フリー	ハタヨガ	フリー	ベビー & リトル	フリー	ラテン エアロ	泳法	フリー	ボール & シェイプ		11:05	パワーヨガ			
30																						
12:00			ストリート ダンス		フリー	ズンバ											ヒップ ホップ スタイル					
30																						
13:00		フリー			フリー				ピラティス	フリー			フリー	骨盤矯正 姿勢矯正	フリー				フリー		ファミリー遊泳 ※中止の場合あり	
30																						
14:00																						
30																						
15:00																						
30																						
16:00																						
30																						
17:00																						
30																						
18:00																						
30																						
19:00																						
30																						
20:00	泳法	フリー			フリー		泳法	フリー		フリー			フリー									
30																						
21:00																						
30																						
22:00																						
30																						

月~木曜日は21時半まで営業

金曜日は22時まで営業

日曜日は14時半まで営業

土曜日は17時まで営業