

タイムテーブル (成人コース)

H29年7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			(スタジオにてゆっくり)			ゆっくり						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	ミニボールエクササイズ	流水 & ウォーキング	フリー	リラックスヨガ	アクアピクス	フリー	J-POP	流水 & ウォーキング	フリー	バーチャルフィットピラティス			10:10	ピラティス			
30																						
11:00	泳法	フリー	デスクヨガ	ベビー & リトル	フリー	新国際ヨガ	泳法	フリー	ハタヨガ	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			コアバット & コアエクササイズ		フリー	ズンバ										ヒップホップスタイル						
30																						
13:00		フリー	ヒップホップ入門		フリー			フリー	ピラティス		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												ピラティス										
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														フリー								
30	月～木曜日は21時半まで営業																					
22:00																						
30													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

金曜日は22時まで営業