

タイムテーブル

H30年9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 体スクリ			ゆっくり			9:20~ 簡単 体スクリ			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	新国際 ヨガ		フリー	リラックス ヨガ	アクア ピクス	フリー	J-POP	フリー	流水 & ウォーキング	フリー	バーツク マット ピラティス			10:10~ ピラティス			
11:00																					
30	泳法	フリー	デトックス ヨガ	フリー	ストレッチ チーズ		泳法	ハタヨガ		フリー	ラテン エアロ	フリー	泳法	フリー	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			フリー	ピラ ティス	フリー	フリー	骨盤 矯正 姿勢改善	フリー	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																					
20:00	泳法						泳法						泳法								
30	フリー	フリー		フリー			フリー		フリー			フリー	フリー	フリー							
21:00																					
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								