

2024年4月~
成人プログラム

営業時間
休館日

月~金曜日 10:00~16:00
日曜・祝日・第5週目(29・30・31日)

土曜日 11:15~14:00 (閉館)

	月	火	水	木	金	土
10:00	アクアピクス 10:15~11:00	プールサイドヨガ ストレッチ & 水中歩行 10:15~11:15	4種目ワンポイント 10:15~11:00	スイム強化 10:15~11:00	水中歩行 & おまかせスイム 10:15~11:00	X
11:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	
12:00						フリーコース 11:15~13:45
13:00						
14:00	水中歩行&スイム 14:00~14:45			水中歩行&スイム 14:00~14:45	水中歩行&スイム 14:00~14:45	
15:00						
16:00						

 フリーコース

- 上記の時間以外はすべてフリーコースです。
- レッスン中のフリーコースは基本2コースのみとなります。
- レッスン担当者が不在の場合は、レッスンメニューの変更・またはフリーコースとなりますので予めご了承ください。