



大在プール成人レッスンプログラム

	月	火	水	木	金
11:00	初心者スイミング	リズムスイミング	サップヨガ	初心者スイミング	アクアビクス
11:30	水中ウォーク	マスタース	水中ウォーク	マスタース	水中ウォーク
12:00	フリータイム 16:00まで	フリータイム 16:00まで	フリータイム 16:00まで	フリータイム 16:00まで	フリータイム 16:00まで
16:00	16:00~18:40 利用不可				
18:40	フリータイム 18:40~	18:50~19:20 水中ウォーキング	/	19:00~19:30 アクアウォーク& アクアビクス	18:50~19:20 スイムレッスン
20:20					

