

	日				火				水				木				金				土								
	プールプログラム		健康運動プログラム		プールプログラム		健康運動プログラム		プールプログラム		健康運動プログラム		プールプログラム		健康運動プログラム		プールプログラム		健康運動プログラム		プールプログラム		健康運動プログラム						
	110cm~120cm	サブ 歩行			110cm~120cm	サブ 歩行			110cm~120cm	サブ 歩行			110cm~120cm	サブ 歩行			110cm~120cm	サブ 歩行			110cm~120cm	サブ 歩行							
9:30																													9:30
10:00	幼児		幼児			ベビー		ボディ シェイプ ヨガ		ベビー		おはよう ストレッチ		ベビー				ベビー		おはよう ストレッチ									10:00
10:30	学童		学童									リラックス ヨガ								かんたん 太極拳 (入門)		幼児		幼児					10:30
11:00								ベーシック エアロ								エアロ ビクス						学童		学童					11:00
11:30	マスターズ																												11:30
12:00																アクアビクス													12:00
12:30																													12:30
13:00																													13:00
13:30																													13:30
14:00																													14:00
14:30												シェイプ エアロ								ハワイアン フラダンス									14:30
15:00																													15:00
15:30																													15:30
16:00																													16:00
16:30																													16:30
17:00					選手育成	幼児 学童	幼児 学童		選手育成	幼児 学童	幼児 学童		選手育成	幼児 学童	幼児 学童		選手育成	幼児 学童	幼児 学童			幼児 学童		幼児 学童					17:00
17:30																													17:30
18:00																													18:00
18:30																													18:30
19:00																													19:00
19:30																													19:30
20:00					選手育成				成人		選手育成		選手育成				成人		選手育成			マスターズ					ボディ シェイプ ヨガ		20:00
20:30																													20:30
21:00																													21:00

※ 指導コース開講中、人数状況により使用コースを変動させていただく場合がございます。  
 祝日の開館時間は“9:30から16:30まで”になります。  
 祝日やイベント等でプログラムの変更および休講がある場合は事前に館内掲示等でお知らせしますのでご確認下さい。  
 健康運動プログラムおよびアクアビクスは施設会員（登録会員を除く）専用のプログラムになります。  
 プールプログラム（アクアビクスを除く）を受講するにはスイミングスクールの会員になる必要があります。