

成人プログラム・レッスン時間割表

	月		火		水		木		金		土	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
9:00												9:00入館
9:15												
9:30												
9:45												
10:00	10:00入館		10:00入館		10:00入館		10:00入館		10:00入館			
10:15												
10:30	エアロ 1F				フィットネス ダンス 2F		ヨガ 2F		フィットネス ダンス 2F		ヨガ 2F	
10:45												
11:00												
11:15	マスターズ				マスターズ		マスターズ		マスターズ			
11:30	初級				初級		初級		初級			
11:45	中・上級				中・上級		中・上級		中・上級			
12:00												
12:15			アクア				アクア					
12:30												
12:45			ストレッチ 体操 2F				ストレッチ 体操 2F		ストレッチ 体操 2F			
13:00												
13:15	NOSS 和体操 フィットネス1F		シニア		水中健康		シニア		水中健康		マスターズ	
13:30											初級	
13:45											中・上級	
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00	15:00退館		15:00退館		15:00退館		15:00退館		15:00退館			

19:00												19:00退館
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												20:00入館
20:15												
20:30												マスターズ
20:45												マスターズ
21:00												
21:15												
21:30												21:30退館