

# 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入館											
10:00												
10:15		エアロ 1F				ヨガ 2F						ヨガ 2F
10:30		ヨガ 2F		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	マスターズ	初級			マスターズ	初級		マスターズ	初級	マスターズ	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				
13:00												
13:15		NOSS 和体操		シニア		水中健康		シニア		水中健康		マスターズ
13:30		フィットネス 1F										マスターズ
13:45												中・上級
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00	15:00退館											
19:00	19:00退館											
19:15												
19:30												
19:45												
20:00				20:00入館				20:00入館				
20:15												
20:30				マスターズ				マスターズ				
20:45												
21:00												
21:15												
21:30				21:30退館				21:30退館				