

レッスンスケジュール

2018.12

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	サマール	メインプール	スタジオ	サマール	メインプール	スタジオ	サマール	メインプール	スタジオ	サマール	メインプール	スタジオ	サマール	メインプール	スタジオ	サマール	メインプール
10:00				健康 体操					健康 体操									
11:00	ヨガ		10:45~12:00 一般女子			K 10:30~11:30 親子ベビー 11:30~12:15 水中健康	ヨガ		10:45~12:00 一般女子			K 10:30~11:30 親子ベビー 11:30~12:15 水中健康					特別	少年団
12:00			S						S									
13:00															R 12:30~13:30 乳児フロアセッティング			
14:00			13:15~14:30 一般女子			13:15~14:30 一般女子			13:15~14:30 一般女子			13:15~14:30 一般女子		13:15~14:30 幼児				
15:00			フロアセッティング 15:00~16:00 乳児・幼児			フロアセッティング 15:00~16:00 乳児・幼児			フロアセッティング 15:00~16:00 乳児・幼児			フロアセッティング 15:00~16:00 乳児・幼児		14:15~15:30 児童				
16:00			15:45~17:00 児童			15:45~17:00 児童			15:45~17:00 児童			15:45~17:00 児童		15:15~16:30 学童				
17:00			16:45~18:00 学童			16:45~18:00 学童			16:45~18:00 学童			16:45~18:00 学童		16:15~17:30 育成				16:45~18:00 一般男女
18:00			17:30~17:45 選手			17:45~19:00 育成			17:30~17:45 選手			17:45~19:00 育成		17:00~19:30 選手				
19:00			18:45~20:00 一般男女			18:30~21:00 選手			18:45~20:00 一般男女			18:30~21:00 選手						
20:00			選手						選手					19:15~20:30 一般男女				
21:00																		
22:00																		

フィットネス・フリースイミング・アクア会員の方は、レッスンのないコースで泳げます。