

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
8:00							
9:00	8:15~9:00 アクアズンバ45 SATOKO IR	8:30~9:00 流水 30		8:15~9:00 流水ウォーキング 45	8:15~9:00 アクアシェイプ 45 さや IR		
10:00	有料 9:30~10:15 スイミングスクール 初めて4泳法				有料 9:30~10:15 スイミングスクール 初めて4泳法		
	有料 10:15~11:00 スイミングスクール クロール・背泳ぎ				有料 10:15~11:00 スイミングスクール クロール・背泳ぎ		
11:00	有料 11:00~11:45 スイミングスクール スタートクラス				有料 11:00~11:45 スイミングスクール 平泳ぎ・バタフライ	有料 11:00~12:00 スイムサークル	11:00~11:45 流水ウォーキング 45
12:00							
13:00							
14:00	13:30~14:15 アクアシェイプ 45 Shizuku IR	13:15~14:00 アクアシェイプ 45 Tommy IR		13:30~14:15 アクアズンバ 45 SATOKO IR	13:30~14:15 アクアシェイプ 45 寺田 IR		
15:00	14:30~15:15 流水ウォーキング 45	14:15~15:00 流水ウォーキング 45		14:30~15:15 流水ウォーキング 45	14:45~15:00 ショートウォーキング		
16:00		16:00~16:15 ショートウォーキング		16:00~16:15 ショートウォーキング		16:00~16:15 ショートウォーキング	
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	NEW 19:30~19:45 ショートウォーキング			有料 19:00~19:45 スイミングスクール 初めて4泳法	NEW 19:30~19:45 ショートウォーキング		
	20:00~20:45 アクアズンバ 45 みゆき IR			有料 19:45~20:30 スイミングスクール クロール・背泳ぎ			
21:00				有料 20:30~21:15 スイミングスクール 平泳ぎ・バタフライ			
22:00							

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です

毎週水曜はスポーツクラブ休館日です