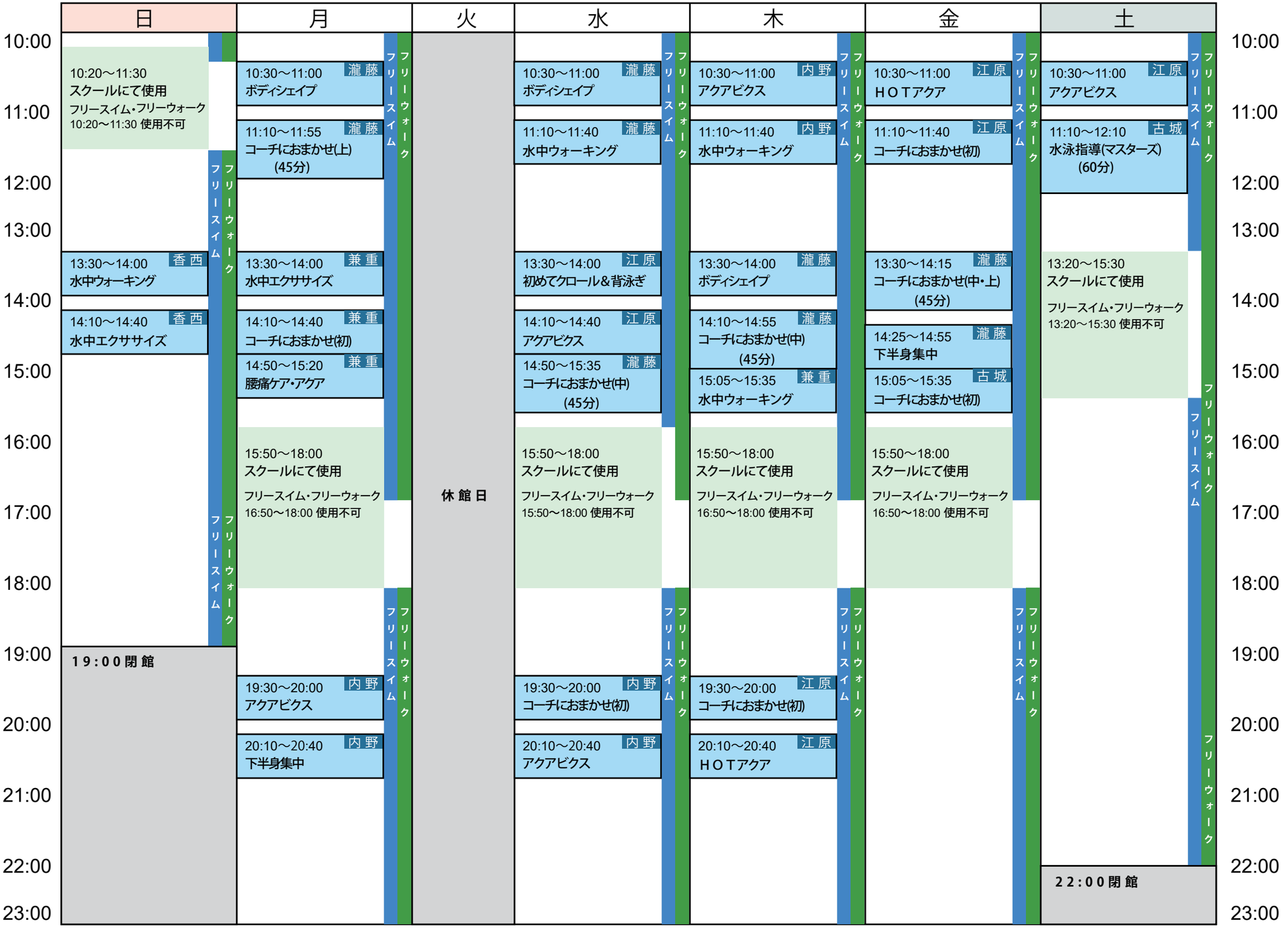
日
月
火
水
木
金
土
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
10:20～11:30
スクールにて使用
フリースイム・フリーウォーク
10:20～11:30 使用不可
13:30～14:00 香西
水中ウォーキング
14:10～14:40 香西
水中エクササイズ
19:00閉館
10:30～11:00 瀧藤
ボディシェイプ
11:10～11:55 瀧藤
コーチにおまかせ(上)
(45分)
13:30～14:00 兼重
水中エクササイズ
14:10～14:40 兼重
コーチにおまかせ(初)
14:50～15:20 兼重
腰痛ケア・アクア
15:50～18:00
スクールにて使用
フリースイム・フリーウォーク
16:50～18:00 使用不可
19:30～20:00 内野
アクアビクス
20:10～20:40 内野
下半身集中
休館日
10:30～11:00 瀧藤
ボディシェイプ
11:10～11:40 瀧藤
水中ウォーキング
13:30～14:00 江原
初めてクロール＆背泳ぎ
14:10～14:40 江原
アクアビクス
14:50～15:35 瀧藤
コーチにおまかせ(中)
(45分)
15:50～18:00
スクールにて使用
フリースイム・フリーウォーク
15:50～18:00 使用不可
19:30～20:00 内野
コーチにおまかせ(初)
20:10～20:40 内野
アクアビクス
10:30～11:00 内野
アクアビクス
11:10～11:40 内野
水中ウォーキング
13:30～14:00 瀧藤
ボディシェイプ
14:10～14:55 瀧藤
コーチにおまかせ(中)
(45分)
15:05～15:35 兼重
水中ウォーキング
15:50～18:00
スクールにて使用
フリースイム・フリーウォーク
16:50～18:00 使用不可
19:30～20:00 江原
コーチにおまかせ(初)
20:10～20:40 江原
ＨＯＴアクア
10:30～11:00 江原
ＨＯＴアクア
11:10～11:40 江原
コーチにおまかせ(初)
13:30～14:15 瀧藤
コーチにおまかせ(中・上)
(45分)
14:25～14:55 瀧藤
下半身集中
15:05～15:35 古城
コーチにおまかせ(初)
15:50～18:00
スクールにて使用
フリースイム・フリーウォーク
16:50～18:00 使用不可
10:30～11:00 江原
アクアビクス
11:10～12:10 古城
水泳指導(マスターズ)
(60分)
13:20～15:30
スクールにて使用
フリースイム・フリーウォーク
13:20～15:30 使用不可
22:00閉館
フリースイム
フリーウォーク