

月	火			水			木			金			土			日			
	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	
10:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			
10:30	10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			9:00~13:00 19:00~20:45			9:00~17:30			
11:00																			
11:30	11:30-12:10 アクア ブートキャンプ 奥村			11:10-12:00 ベビー	11:40-12:10 アクア ウォーキング 藤本		11:40-12:10 アクアピクス 脇田		11:40-12:10 アクア ウォーキング 藤本	11:40-12:05 腰痛予防 谷脇		11:20-12:10 ベビー	11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田	11:35-12:15 中・上級 4泳法 登		11:00-11:25 アクア ファイター 吉田	子供スクール	フリーコース	
12:00																			
12:30	12:20-13:00 初級 4泳法 野口	中・上級 4泳法 竹林	営業時間内 ご利用いただけます。	12:20-13:00 初級 クロール 背泳ぎ 藤本	中・上級 平泳ぎ バタフライ 竹林	営業時間内 ご利用いただけます。	12:20-12:50 水泳入門 吉田	12:20-13:00 入門 平泳ぎ バタフライ 竹林	初・中級 平泳ぎ バタフライ 藤本	12:20-13:00 初級 4泳法 朝田	中・上級 クロール 背泳ぎ 中島								営業時間内 ご利用いただけます。
13:00	13:10-13:40 水泳 入門 野口	13:10-14:00 スイム 1500 2000 野口			13:10-13:40 水泳 入門 吉田		たのしく500 スイム800 スイム1000 吉田		13:30-14:00 スイム 1000 吉田	13:30-14:10 スイム 1500 吉田	13:30-14:20 スイム 2000 吉田	13:10-13:40 水泳 入門 登	13:10-13:30 スイム 1000 登						
13:30																			
14:00				13:45-14:25 マスターズ 吉田			13:30-14:10 基本のヨガ 渋谷			13:45-14:25 マスターズ 登・福永									
14:30																			
15:00			ウォーキング																
15:30																			
16:00	子供スクール			子供スクール			子供スクール			子供スクール			13:00~19:00 全コース 子供スクール						
16:30	16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール									
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
19:45																			
20:00																			
20:30	20:30-21:10 初級 4泳法 朝田	中・上級 4泳法 辻		20:30-21:10 初級 クロール 背泳ぎ 野口	中・上級 4泳法 竹林		20:30-21:00 ゆるヨガ 山根			20:30-21:30 スイム 1000 1500 吉田	マスターズ 吉田		19:45-20:15 スイム 300・500・1000 辻						
21:00																			
21:30	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース						
22:00																			
22:15																			
22:30	利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 20:45 退館 21:00						

●注意事項

- ※ 都合により、プログラム及びインストラクターが変更となる場合があります。
- ※ 祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
- ※ レッスン開始より5分以上遅れての参加はレッスンの妨げとなりますのでご遠慮下さい。
- ※ (申込制・予約制) レッスンはフロントにて事前申し込みが必要となります。

◆ご利用時間

火～金 AM10:00～PM22:15
土 AM 9:00～PM20:45
日 AM 9:00～PM17:30

※祝祭日は時間短縮営業となります

★毎週月曜日 定休日