

《大人のためのスイミング コース案内》 2017.11～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	自力整体 10:00～11:00		スイム初・中・上級 11:00～11:45	スイム初級 10:30～11:15		アクアピクス 10:10～10:55
	スイム初・中・上級 10:30～11:15		アクアピクス 11:15～12:00	スイム中・上級 10:30～11:15		スイム初・中・上級 11:10～11:55
午後	水中ウォーキング 13:00～13:45				水中ウォーキング 13:00～13:45	
	スイム初級 13:00～13:45				スイム初級 13:00～13:45	
	スイム中・上級 13:00～13:45				スイム中・上級 13:00～13:45	
		スイムマスタース 14:00～14:45			スイムマスタース 14:00～14:45	
夜	スイム中・上級 20:15～21:00	スイム初級 19:30～20:15	スイム初級 19:30～20:15	スイム中・上級 19:30～20:15	スイム初・中・上級 19:15～20:00	スイム初・中級 18:30～19:15
	アクアピクス 20:10～20:55	スイム中・上級 20:15～21:00	スイム中・上級 20:15～21:00	スイム初級 20:15～21:00	スイムマスタース 20:00～21:00	スイム上級 18:30～19:15
					アクアピクス 20:10～20:55	スイムマスタース 19:15～20:15

《自由遊泳時間帯》………レッスンのない日も、ご自身のペースでご利用ください。

月曜～金曜日	10:30～14:45 / 19:00～21:00
土曜日	11:00～12:45 / 18:30～20:15

*自由遊泳時間は、レッスンの状況によって変わることがあります。フロントまでご確認ください。