

## 《健康アクア倶楽部コース案内》

2017年4月

	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					
	スイム初級 10:30~11:15		スイム初・中・上級 11:00~11:45	スイム初級 10:30~11:15		アクアビクス 10:30~11:15
	スイム中・上級 10:30~11:15		アクアビクス 11:15~12:00	スイム中・上級 10:30~11:15		スイム初・中・上級 11:30~12:15
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	
		のんびりスイム 14:00~14:45			のんびりスイム 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
	アクアビクス 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	スイムマスターズ 20:00~21:00	スイム上級 18:30~19:15
					アクアビクス 20:10~20:55	スイムマスターズ 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。