

# プログラム表

曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:15 親子	9:45 水中ウォーキング 10:25 パーソナル	10:00 パーソナル 10:30	10:15 親子	9:45 水中ウォーキング 10:25 パーソナル	10:00 パーソナル 10:30	10:00 親子
11:00	11:00 ストレッチ流水	11:00 女性限定水泳教室	11:00 ストレッチ流水	11:00 アクアビクス 11:30	11:00 女性限定水泳教室	11:00 成人限定水泳教室 11:45	11:00 アクアビクス 11:30
12:00	11:40 フリー	12:00 フリー	11:40 フリー	12:00 フリー	12:00 フリー	12:00 フリー	12:00 フリー
13:00	13:15 フリー	12:30 フリー	13:30 フリー	13:15 フリー	13:30 フリー	13:30 フリー	13:30 フリー
14:00	14:30 女性限定水泳教室	14:00 フリー	14:20 幼児 2才半~3才半 (水S)	14:30 女性限定水泳教室	14:00 フリー	14:20 幼児 2才半~3才半 (土S)	14:00 小児 3才半~年長 ※赤・黄 (水O)
15:00		15:00 ダイエット流水			15:00 ダイエット流水		
16:00	ジュニア1 (月1)	幼児 2才半~3才半 (火S)	ジュニア1 ※赤・黄・青・白 (火1)	ジュニア1 (水1)	幼児 2才半~3才半 (木S)	ジュニア1 ※赤・黄・青・白 (木1)	ジュニア1 (金1)
17:00	ジュニア2 (月2)	ジュニア2 (火2)	ジュニア2 (水2)	ジュニア2 (木2)	ジュニア2 (金2)	ジュニア2 (土2)	ジュニア2 (土2)
18:00	ジュニア3 (月3)	ジュニア3 (火3)	ジュニア3 (水3)	ジュニア3 (木3)	ジュニア3 (金3)	選手	選手
19:00	選手	選手 19:00 パーソナル	選手	選手	選手 19:00 パーソナル	選手 18:30 18:45 パーソナル	選手 19:00 パーソナル
20:00	19:30 19:45 20:00 フリー	19:30 成人限定水泳教室 19:45 20:30 フリー	19:30 19:45 20:00 フリー	19:30 19:45 20:00 フリー	19:30 成人限定水泳教室 19:45 20:30 フリー	19:30 19:45 20:30 フリー	19:30 フリー
21:00	21:30 フリー	21:45 フリー	21:30 フリー	21:30 フリー	21:45 フリー	21:15 フリー	21:15 フリー

休館日

## パーソナルレッスン

内容	対象	時間	会費(税込)		備考
水中運動～陸上運動まで個別レッスンになります。 【スタッフ紹介版】よりご希望のスタッフを指名しお申し込みください。	お子様から成人 会員ご本人様と そのご家族	火・金 10:00～10:30	マンツーマン (1対1)	1回 2,310円	
		火・金・土 19:00～19:30	ペア (1対2)	1回 3,520円	
			グループ (1対3)	1回 4,290円	