

3/15(火)~18(金) 成人スイミング・スタジオスケジュール
 スイミング= スタジオ=

は休講となります。

時間	3/15(火)		3/16(水)		3/17(木)		3/18(金)	
	入館 9:45~		入館 9:45~		入館 9:45~		入館 9:45~	
10:00	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ
10:00	10:00~11:00 みんなで マスターズ!!	10:00 ロー & シェイプ	10:15~11:00 アクアサーキット	10:00	10:00~ 初めて スイム	10:00~10:45 フォーム改善	金曜日のみ水中ウォーキング レッスン時間を変更致します。	
10:30		10:50		10:30 ヨガ	10:30~ アクア サーキッ ト			
11:00	11:00~ フォーム改善	11:00 ヨガ	11:00~かんたん! クロール 背泳ぎ	11:30	11:00~ ゆっくり クロール 背泳ぎ	11:00~ すいすい 平泳ぎ バタフライ	11:00~ スイム トレーニ ング	11:00 1・2・4週 →ヨガ 3週→パワーヨガ 12:00
11:30	11:30~かんたん! クロール 背泳ぎ		11:30~ちょうせん! 平泳ぎ バタフライ		11:00~ スイム トレーニ ング	11:00~ すいすい 平泳ぎ バタフライ	11:00~ スイム トレーニ ング	
12:00	12:15~13:00 水中ウォーキング		12:15~13:00 水中ウォーキング		12:15~13:00 らくらくスイム		12:15~13:00 水中ウォーキング	
13:00								
14:00								
14:30								
18:30	入館 18:30~		入館 18:30~		入館 18:30~		入館 18:30~	
19:00								
19:30			19:30~20:00 ゆったりウォーキング				19:30~20:00 ゆったりウォーキング	
20:00	19:45~20:15 ゆっくりクロール/背泳ぎ	20:15 ヨガ	20:00~20:30 ゆっくりクロール/背泳ぎ				20:00~20:30 ゆっくりクロール/背泳ぎ	20:15 ヨガ
20:30	20:15~20:45 ちょうせん! 平泳ぎ/バタフライ		20:30~21:00 ちょうせん! 平泳ぎ/バタフライ		20:15~21:15 みんなで マスターズ!!		20:30~21:00 ちょうせん! 平泳ぎ/バタフライ	21:15
21:00								
21:30								
22:00	退館 22:00		退館 22:00		退館 22:00		退館 22:00	