

	火		水		木		金		土		日					
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア				
9:00~									初めての成人水泳	○	インナーヨガ	○	ウォーキング&スイム	○	脳トレストレッチ	○
									成人水泳(初中級)	○						
10:00~									水中ウォーキング	○	ヨガストレッチ	○	障害者水泳(月1回)	×	シェイプベリー	○
													初めての成人水泳	○		
11:00~									親子でプール遊び	○			成人水泳(初中級)	○	ZUMBA®②	○
12:00~																
13:00~		初級ハワイアンフラ	○		水中ウォーキング	○					ハワイアンフラ①	○				
14:00~	成人水泳(初中級)	○		成人水泳(初中級)	○			脂肪燃焼アクア	○		水慣れトレーニング	○	ハワイアンフラ②	○		
	初めての成人水泳	○		初めての成人水泳	○											
15:00~	水慣れトレーニング	△		水慣れトレーニング	○						キッズスイミング	○				
	キッズスイミング	△		キッズスイミング	×	キッズスイミング	×		キッズスイミング	○	キッズスイミング	×				
16:00~	キッズスイミング	×	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	×	キッズスイミング	△	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	△	ジュニアスイミング①	△		
	ジュニアスイミング①	×		ジュニアスイミング①	△	ジュニアスイミング①	△		ジュニアスイミング①	×		ジュニアスイミング②	○			
17:00~	ジュニアスイミング①	△	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング①	○	ジュニアスイミング①	△	放課後★キッズ	△	ジュニアスイミング①	○	子どもバレエ	○	ジュニアスイミング①	○
	ジュニアスイミング②	○		ジュニアスイミング②	○	ジュニアスイミング②	×		ジュニアスイミング②	○						
	ジュニアスイミング③	○														
18:00~	苦手克服スイミング	○			苦手克服スイミング	○		4泳法プログラム	○							
19:00~	水中筋トレ	○	RHYTMKICK exercise	△	初めての成人水泳	○	成人水泳(初中級)	○	ヨガ・ピラティス	△	初めての成人水泳	○	大人のゆったりバレエ	○		
				成人水泳(初中級)	○			成人水泳(初中級)	○							
20:00~	AQUA ZUMBA®	△	整体ストレッチ	○	初めての平泳ぎ	○	ウォーキング&スイム	○	HIITビギナー	△	成人水泳(上級)	○	ZUMBA®①	○		

※ジュニア②のクラスはクロール(呼吸あり)12.5mを泳げる方から入会可能です。

- ・11月末までに受付窓口にてお支払いをお願いいたします。
- ・お支払いができない場合や、電話での枠の確保はいたしかねます。
- ・参加者の代理での申込みはできません。(家族を除く)