

時間	月	火	水	木	金	土	日		
10	10:15～11:00 月替り 4・6月 クロール初級 5月 背泳ぎ初級 内堀	10:15～11:00 ゆっくり泳ごう 吉田	10:15～10:30 アクアウォーキング 10:30～11:00 初めてプール 内堀	休 館 日	10:15～11:00 ゆっくり泳ごう 竹内	10:15～11:00 クロール初級 中嶋			
11		11:15～12:00 月替り 4・6月 バタフライ初級 5月 平泳ぎ初級 吉田	11:15～12:00 アクアコア &ダンス 浅井				11:15～12:00 アクアビクス 根尾		
12	12:15～13:00 スイム&ウォーク 内堀								
13						13:15～14:00 アクアビクス 大橋			
		13:45～14:30 ソフトアクア 加藤							
14							クローズ 13:00 ～17:30		
15									
16 5 18	クローズ 15:30～19:00					クローズ 15:30～19:00		18:45まで ご利用 いただけます	
19									
20		20:30～21:15 月替り 4・6月 平泳ぎ初級 5月 バタフライ初級 内堀					19:45～20:30 たっぷり泳ごう 週替わり 長瀬・小島		
							20:45～21:30 アクアビクス 週替り		
21	21:05～21:50 アクアビクス 中嶋		21:05～21:50 たっぷり泳ごう 吉田			21:05～21:50 クロール初級 長瀬・小島			
							21:45まで ご利用 いただけます		
22	〈月～水・金〉 22:45までご利用いただけます								

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。

アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください。

4月からの変更箇所は赤字で表示してあります。