

時間割表 祝日も休まず営業しております

	日	月	火	水	木	金	土
9:00							
30							
10:00		月曜日は休館日です	10:00 太極拳 10:45	リンパ ストレッチ	骨盤 コンディショニング	ピラティス	美筋 トレーニング
30							
11:00			健康 気功 体操 10:55 ~11:40	11:00 成人水泳 (指導コース) 12:00	アクアビクス& 水中ウォーキング	成人水泳 (指導コース)	11:10 成人水泳 (指導コース) 12:10
30	11:10 成人水泳 (指導コース) 12:10						
12:00			11:00~ 成人水泳 (フリーコース) 13:15	12:15 成人水泳 (フリーコース) 13:30	成人水泳 (フリーコース)	成人水泳 (フリーコース)	成人水泳 (フリーコース)
30	12:15 成人水泳 (フリーコース) 13:30						
13:00							
30							
14:00							
30							
20:00			20:00 成人水泳 (フリーコース) 21:00	成人水泳 (フリーコース)	成人水泳 (フリーコース)	成人水泳 (フリーコース)	
30							
21:00							
30							
22:00							

※祝祭日の場合20:00よりの成人(フリーコース)はありません。