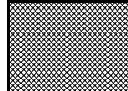

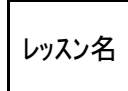


	月							火							水							木							金							土							日																																																																													
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																																																																																	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																																																																
10:00	コース							コース							コース							コース							コース							コース							コース							10:00																																																																						
15																																																									15																																																															
30								10:10-10:55 うきうき体操 45分★														10:15-11:00 はつらつ ウォーキング 45分★							10:15-11:00 初級・中級 45分 ★★～														10:00 初級 45分 ★★														30																																																															
45															10:30 はじめて クロール 30分★														11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★							11:15-12:00 アクアビクス 45分 ★★							11:00-12:00 中級・上級 60分 ★★★★～							11:00 初級 45分 ★★							11:00-11:45 アクアビクス 45分 ★★														45																																																	
11:00	11:00-12:00 中級・上級 60分 ★★★★～			11:00 初級 45分 ★★											11:00-11:45 はつらつ ウォーキング 45分★			11:00-12:00 中級・上級 60分 ★★★★～											11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★							11:00-12:00 中級・上級 60分 ★★★★～			11:00 初級 45分 ★★				11:00-11:45 アクアビクス 45分 ★★														11:00																																																															
15																																																																15																																																								
30																																																																							30																																																	
45																																																																														45																																										
12:00																																																																														12:00																																										
15																																																																														15																																										
30																																																																														30																																										
45																																																																																					45																																			
13:00																																																																																					13:00																																			
15																																																																																					15																																			
30																																																																																												30																												
45	13:30-14:15 はじめて～上級 45分 ★～														13:30-14:15 アクアビクス 45分 ★★★			13:30-14:30 初級～上級 60分 ★★～				13:30-14:30 初級～上級・マスターズ 60分 ★★～							13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★			13:30-14:30 初級・中級 60分 ★★～				14:00							13:30-14:30 はじめて～中級 60分 ★～							45																																																																						
14:00																																																																														14:00																																										
15																																																																																					15																																			
30																																																																																												30																												
45																																																																																												45																												
15:00																																																																																												15:00																												
15																																																																																												15																												
30																																																																																																			30																					
45																																																																																																			45																					
15:30																																																																																																			15:30																					
15																																																																																																			15																					
30																																																																																																										30														
45																																																																																																										45														
18:30																																																																																																			18:30																					
15																																																																																																										15														
30																																																																																																																	30							
45																																																																																																																	45							
19:00																																																																																																										19:00														
15																																																																																																																	15							
30																																																																																																																	30							
45																																																																																																																	45							
20:00																																																																																																																	20:00							
15																																																																																																																	15							
30																																																																																																																	30							
45																																																																																																																	45							
21:00																																																																																																																								21:00
15																																																																																																																	15							
30																																																																																																																	30							
45																																																																																																																	45							
22:30	22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30																																																	

 プール  
利用不可  
 自由水泳  
 コーチ付  
レッスン  
 ※ ★の数は運動量を表します  
 (★1弱い～★★★★強い)  
 ※各曜日『1～7』は  
 プールコースです。  
 TEL : 0283-24-5222