

	月	火	水	木	金	土	日
11:00		11:00~11:40 4泳力向上		11:00~11:40 4泳力向上		11:00~11:40 4泳力向上	プログラム 休講日
12:00							
13:00	12:30~13:15 アクアピクス			12:30~13:15 アクアピクス		水中ウォーキング	
14:00	水中W & ジョギング	13:00~13:45 アクアピクス		水中W & ヌードル	13:00~13:45 アクアピクス		
15:00	14:00~14:40 基礎泳力向上		14:00~14:40 基礎泳力向上		14:00~14:40 基礎泳力向上		
					14:40~15:20 水中健美操		
19:00	19:00~19:40 4泳力向上	ワンポイントスイム	19:00~19:40 4泳力向上	ワンポイントスイム	19:00~19:40 4泳力向上		
20:00		20:00~20:45 アクアピクス					