

水曜日

フロア

プール

ジム

09:30

10:00

30

11:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

15:00

30

16:00

30

17:00

30

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

22:00

263

はじめてエアロ

10:00~11:15

352

フリータイム

10:00~11:15

201

デイトム
2泳法

9:45~10:55

フリータイム
(ピットアーク)

22

マイペース体力づくり

10:00~11:40

44

運動経験0からスタート減量教室

10:00~11:40

351

フリータイム

10:00~11:40

182

デイトム
4泳法

11:10~12:20

9:45~12:30

471

Feel!
ピラティス

12:00~13:15

153

腰・膝にやさしい
水中ウォーキング

12:10~13:10

271

ストレッチ体操&
ゆっくりリズム運動

13:30~14:45

211

ゆったり楽しむ
ロングスイミング

13:30~14:30

41

必殺減量作戦

13:20~15:00

232

水中ウォーキング&
ゆっくり水泳

14:40~15:50

3131

新舞踊

15:00~16:15

34

転ばない
体づくり教室

15:30~16:45

322

ジュニア
クラシックバレエ
(小学1年~3年)

16:30~17:45

341

こども
のびのび
水泳教室
(幼児)

16:15~17:15

会員専用プール

会員専用ジム

252

エンジョイエアロ夜

19:00~20:15

352

フリータイム

19:00~20:15