

成人タイムスケジュール 2025.7～

時間	月		火		水		木		金		土	
11:00	11:30-12:00 アクアビクス ★★★ 肥田野	11:00 ～ 12:30 フリー コース	10:45～12:00 泳法指導 (登録制)		 永泳謳！		11:30-12:00 ミュージック DE エクササイズ ★★★ 長島	11:00 ～ 12:30 フリー コース	10:45～12:00 泳法指導 (登録制)			
12:00												
13:00											12:50-14:00 ヒーリングストレッチ 小糸	
14:00	14:00-14:30 アクアビクス ★★★ 松井	14:00 ～ 16:00 フリー コース	14:00-14:30 水中運動 ★ 清水	14:00 ～ 16:00	New! 14:30 ～ 16:30 New! 14:30-15:00 アクアビクス ★★★ 稲葉 15:00-15:20 脂肪燃焼 ★★★ 竹村 フリー コース		14:00-14:30 とまらず 泳ごう ☆ 長谷川	14:00 ～ 16:00	14:00-14:30 水中 エクササイズ ★★ 竹村	14:00 ～ 16:00	●●●	