

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
10:00	プール開放 (10:00～)				フラエアロ (10:00～10:30)	
10:30	※ うきうき水中運動 (10:15～10:45)					
11:00	水なれ・ぱた足 (10:50～11:15)	お腹スッカリ腰ラクラク ～ストレッチ＆筋トレ～ (10:30～11:25)	やさしいエアロ (10:30～11:30)	ゆったりヨーガ (10:30～12:00)	ちょっと頑張る エアロ (10:35～11:20)	いつでも貯筋 (11:00～11:30)
11:30	やってみよう!四泳法 (11:20～11:45)	お腹スッカリ腰ラクラク ～ステップ～ (11:30～12:00)				
12:00						
13:30						
14:00	プール開放 (13:30～14:15)	たのしいステップ (13:30～14:15)		プール開放 (13:30～)		
14:30	※ わくわく水中運動 (14:15～15:00)			※ いきいきウォーク (14:00～14:25)		
15:00	プール開放 (15:00～15:30)			泳ぎへの第一歩! (14:30～15:00)		パーフェクトボディ (14:30～15:00)
15:30				チャレンジスイミング (15:05～15:35)		
17:45						
18:00						
18:30						
19:00	プール開放 (17:45～20:00)			プール開放 (17:45～20:00)		
19:30	こころとからだの アンチエイジン グヨーガ (19:00～20:00)	ゆる体操 ～ゆるめて健康!～ (19:00～20:00)	リラックスヨーガ (19:00～20:00)	ちょこっと水中運動 (19:00～19:25)		
20:00				基礎からスイム (19:30～20:00)		
20:30						