

	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・ばた足 (10:50~11:15)	お腹スッキリ腰ラクラク ~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)	お腹スッキリ腰ラクラク ~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 癒しのヨーガ (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						