

	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～)	お腹スッキリ腰ラクラク① ～ストレッチ＆筋トレ～ (10:00～10:30)				
10:30	※ うきうき水中運動 (10:15～10:45)					
		お腹スッキリ腰ラクラク② ～ストレッチ＆筋トレ～ (10:35～11:05)	やさしいエアロ① (10:30～11:00)	リフレッシュヨーガ① (10:30～11:00)	サタデーエアロ① (10:30～11:00)	
11:00	水なれ・ばた足 (10:50～11:15)					
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③ ～ストレッチ＆筋トレ～ (11:10～11:40)	やさしいエアロ② (11:05～11:35)	リフレッシュヨーガ② (11:05～11:35)	サタデーエアロ② (11:05～11:35)	いつでも貯筋 (11:00～11:30)
12:00						
13:00						
13:30	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～)		
14:00				※ いきいきウォーク (14:00～14:25)		
14:30	※ わくわく水中運動 (14:15～15:00)			泳ぎへの第一歩! (14:30～15:00)		パーフェクトボディ (14:30～15:00)
15:00	プール開放 (15:00～15:30)			チャレンジスイミング (15:05～15:35)		
15:30						
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		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						