

	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)	リフレッシュヨーガ (10:30～11:30)	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	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	※ エンジョイ☆アクア (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	ベーシックヨーガ (19:00～20:00)	ゆる体操 ～ゆるめて健康!～ (19:00～20:00)	心と身体の癒しのヨーガ (19:00～20:00)	ストレッチ & ボール (19:00～ 20:00)		
20:00						
20:30						