

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:30				団体 優先利用		
11:00	10:30-11:30 流水ウェイト バランス	10:30-11:15 パワーアクア	10:30-11:30 流水ウェイト バランス		10:30-11:15 ストレッチ ウォーク	
11:30						
12:00		11:30-12:30 水泳教室		11:30-12:30 水泳教室	11:30-12:30 水泳教室	
12:30						
13:00	12:45-13:30 レインボー 水中体操	12:45-13:30 テクニク ABC	12:45-13:30 快適 アクアビクス	12:45-13:30 レッツ マスターズ	12:45-13:30 マイストローク	
13:30						
14:00	13:30-14:30 流水健康教室	13:30-14:30 アクア ウォーク	13:30-14:30 流水健康教室	13:30-14:00 爽快ウォーク		
14:30				14:00-14:30 初心者あつまれ		
19:45						
20:15	19:45-20:45 水泳教室 (中・上級)	19:45-20:45 水泳教室 (初級)	19:45-20:45 水泳教室	19:45-20:30 初心者あつまれ	19:45-20:45 流水パワーアップ	月1回開催 15:30-17:00 月1サンデー
20:45						
21:15	20:45-21:30 GoGo マスターズ	20:30-21:30 レインボー 水中体操	20:45-21:30 大技・小技	20:30-21:30 マスターズ エース		
21:45						