

# フリーレッスン表(プール)

	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00
月	11:00~12:15 ◆婦人水泳教室(初中級・上級)			NEW 12:20~12:35 水中ポール歩行							19:00~20:15 ◆成人水泳教室(初中級・上級)		
火	11:00~12:15 ◆婦人水泳教室(初級)							13:30~14:45 ◆婦人水泳教室(初中級)				19:00~20:15 ◆成人水泳教室(初中級・上級)	
	11:00~12:00 ◎シニア運動教室												
木	11:00~12:15 ◆婦人水泳教室(初中・上級)			NEW 12:20~12:35 水中 ポール歩行	12:40~12:55 アクア エアロ							19:00~20:15 ◆成人水泳教室(初中級・上級)	
金	11:00~12:15 ◆婦人水泳教室(初級)							13:30~14:45 ◆婦人水泳教室(初中級)				19:00~20:15 ◆成人水泳教室(初中級・上級)	
	11:00~12:00 ◎シニア運動教室												
土	11:00~11:15 ◆成人水泳教室(初中級・上級)							NEW	①18:00~18:15 ②18:15~18:30 水中ポール歩行				

※◆は、別途受講登録(有料)が必要です。

※◎は、ゴールド65会員は無料で受講できます

※水中ポール歩行レッスンは各回定員5名です