

2007年 2・3月

成人向け週間プログラム

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00		
		15	30	15 30 45	30 50	25	10 50			30	10 30 40	05 30 45	15 30	15 30		
月曜日	フリータイム プログラム	フリータイム					水泳 初級	アクア エクササイズ	腰・肩痛 (有料)	水泳 中級			中学生 コース	フレッシュ ウォーク	水泳 上級	個人 レッスン
火曜日	フリータイム プログラム	フリータイム					水泳 上級	フレッシュ ウォーク	水泳 初級	個人 レッスン			水泳 中級	エンジョイ アクア		
水曜日	フリータイム プログラム	フリータイム					水中健康 運動	水泳 初級		水泳 中級			水泳 上級	水泳 中級		
木曜日	フリータイム プログラム	フリータイム					水泳 初級	水泳 中級	個人 レッスン	フレッシュ ウォーク	水泳 上級		中学生 コース	エンジョイ アクア	水泳 初級	
金曜日	フリータイム プログラム	フリータイム					水泳 上級	アクア ステップ		水泳 中級			水泳 初級	フレッシュ ウォーク		
土曜日	フリータイム プログラム	フリータイム					14:00					中学生 コース	個人 レッスン	マスターズ サークル		
日曜日	フリータイム プログラム	休館日														

- [斜線]は有料プログラムになります。
 - プログラム実施時のフリータイムは、利用コース制限がございます。ご了承下さい。
 - 祝・祭日は夜間のご利用時間(フリータイム)を21:15までとなります。
 - レッスン時間及びレッスン内容につきましては裏面の詳細をご覧ください。
 - 1日の利用時間は約90分とさせていただきます。
- 尚、レッスンに参加される方はレッスン時間を考慮して参加下さい。

- 「個人レッスン」は1コース貸切で御希望者の方にマンツーマン指導を30分間行います。
- ※ 1コース貸切の為、完全予約制・有料になります。
- ※ 参加される方は2日前までに御予約下さい。1度に複数の御予約は御受け致しかねます。レッスン終了後に次の御予約を御申し込み下さい。
- 「マスターズサークル」は登録が必要となります。