

<b>フリーコース</b>	
平日	10:00~16:00
土曜日	9:00~12:30
	平日:レッスンの時間帯は1コースのみ 土曜:終日1コースのみ

<b>レッスンコース</b>												
	月		火		水		木		金			
10:15~ 10:55	初級	中級 & 上級	ソフト ウォーク		中級	上級	ハード ウォーク		木村聡子の アクアビクス			
	11:10~11:55	健康 体操	水中 ウォーク	初級 & 中級	上級	水中運動		11:10~11:55	健康 体操	背泳ぎ & クロール	初級	中級 & 上級
	15:15~ 15:55			ウォーキング & スイム				ウォーキング & スイム				

スイムレッスン
 
 ウォーキングorアクアレッスン

※午前のバスは12時15分プール出発です