

# 25年度プログラム

	月	火	水	木	金	土	日		
9:15									
9:30~10:30	成人水泳 (初級)		水中シニア らくらく	水中シニア らくらく	成人水泳 (初級)	成人水泳 (中級~)	アクア スーパーダンス	成人水泳 (初級)	成人水泳 (中級~)
10:30~11:30	水中運動 療法 <small>膝痛・腰痛予防改善編</small>		親子水泳	アクア ダンス	アクア ダンス	親子水泳			
11:30~12:30	マタニ ティ水泳	親子 水泳	アクア エクササイズ	アクア スーパーダンス	アクア エクササイズ	ジュニア 水泳①			
12:30~13:30	アクアソフト ボクササイズ			マタニ ティ水泳	親子 水泳	水中運動 療法 <small>膝痛・腰痛予防改善編</small>	ジュニア 水泳②		
13:30~14:30			成人水泳 (初・中級~)	成人水泳 (初・中級~)	水中 ウォーキング			※ 土日は9:15分からのスタートとなります。	
14:30~15:30	水中 ウォーキング& ジョギング		ジュニア 水泳	水中 ウォーキング& ジョギング					
15:30~16:30	ジュニア 水泳		ジュニア 水泳	ジュニア 水泳	ジュニア 水泳				
16:30~17:30	ジュニア 水泳①		ジュニア 水泳①	ジュニア 水泳①	ジュニア 水泳①				
17:30~18:30	ジュニア 水泳②		ジュニア 水泳②	ジュニア 水泳②	ジュニア 水泳②				
18:30~19:00									
19:00~19:30									
19:30~20:00	初級スイム		アクア ダンス	初級スイム	成人 水泳 (初級)	成人 水泳 (中級~)			
20:00~20:30	中級~スイム			中級~スイム					

● どなたでも、気軽に始められる教室がそろっています！各スクールの詳細については、お問合せください。