

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 00						
10 15						
10 30						
10 45						
11 00		11:00～12:00 男女スクール			11:15～12:15 男女スクール	10:30～11:10 アクアビクス
11 15						
11 30						
11 45						
12 00	12:15～12:55 アクアビクス		12:15～12:55 アクアビクス	12:10～ 13:10 男女スクール		
12 15						
12 30						
12 45						
13 00	13:00～14:00 腰痛水泳スクール	13:20～14:00 水中ストレッチウォーク	13:00～14:00 男女スクール		13:00～ 14:00 腰痛水泳	
13 15						
13 30						
13 45						
14 00						
14 15						
14 30						
14 45						
15 00						
15 15						
15 30						
15 45						
16 00						
16 15						
16 30						
16 45						
17 00						
17 15						
17 30						
17 45						
18 00						
18 15						
18 30						
18 45						
19 00	19:00～19:40 腰痛水泳スクール					
19 15						
19 30						
19 45						
20 00	20:00～21:00 男女スクール		20:00～21:00 男女スクール	19:20～20:00 アクアビクス		
20 15						
20 30		20:30～21:00 水中ストレッチウォーク				
20 45						
21 00			21:20～22:00 アクアビクス			
21 15						
21 30						
21 45						
22 00						
22 15						
22 30						
22 45						