

アクアプログラム

	火	水	木	金	土
10:00	アクアウォーキング	アクアウォーキング	アクアウォーキング	アクアウォーキング	フリー フリースイミング&ウォーキング
10:30	10:30 10:40	10:30 10:40	10:30 10:40	10:30 10:40	
11:00	アクアトレーニング	アクアジョギング	アクアピクス	アクアジョギング	
	11:10 11:20	11:10 11:20	11:10 11:20	11:10 11:20	
	初級水泳	アクアストレッチ 肩・腰・膝痛 予防改善 教室 (有料)	ダンベルウォーキング	初級水泳	
	11:50 12:00	11:50 12:00	11:50 12:00	11:50 12:00	
12:00	初級クロール	初級背泳ぎ	初級クロール	初級平泳ぎ	
	12:30 12:40	12:30 12:40	12:30 12:40	12:30 12:40	
13:00	バタフライ	平泳ぎ	初級バタフライ	背泳ぎ	
	13:10 13:20	13:10 13:20	13:10 13:20	13:10 13:20	
	30分マスターズ	30分マスターズ	30分マスターズ	30分マスターズ	
	13:50	13:50	13:50	13:50	