

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30
ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30	ウェルネス & 水中ストレッチ (メインプール) 10:30-11:30
リズム水泳 (メインプール) 11:30-12:00	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 11:30-12:00	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 11:30-12:00	プールDEシェイプ (メインプール) 12:30-13:00	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30
流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30	流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30	マスター (メインプール) 14:00-14:30	水中ストリームライン (メインプール) 12:30-12:45
成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	らくらくアクア (メインプール) 12:00-12:30	しっかりアクア (メインプール) 12:00-12:45	リズム水泳 (メインプール) 14:30-15:00	らくらくヌードル (メインプール) 12:00-12:30
<b>NEW</b> Poolno Floating プールフローティング (メインプール) ※予約表で予約 20:10-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	成人水泳 ※受付で予約 (メインプール) 20:00-20:40	<b>NEW</b> Poolno YOGA プールヨガ (メインプール) ※予約表で予約 13:45-14:30
流水マッサージ (サブプール) 20:45-21:15	水中ストリームライン (メインプール) 20:45-21:00	<b>NEW</b> Poolno Reconditioning プールリコンジショニング (メインプール) ※予約表で予約 20:35-20:55	流水マッサージ (サブプール) 20:45-21:15	<b>NEW</b> Poolno体験レーン (メインプール) ※予約表で予約 19:00-19:45

- 泳ぎを覚えたい
- 健康の維持増進
- 水中運動
- 水中歩行
- リラククス系
- ストレッチ/体操
- アクアビクス系
- リズム(シンクロ)
- Poolno(水上エクササイズ)

\*各レッスンの途中入場、退場はできません。  
 \*予約の必要なレッスンは事前に受付/予約表にてレッスン参加予約を行ってください。必ずご自身で予約をしてご参加ください。  
 \*レッスンスケジュールは予告なく定期的に変更することがあります。  
 \*レッスンの中にはジムエリアを使用するレッスンもございます。予めご了承ください。  
 \*Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。  
 \*Poolnoレッスンは、ジムウェアでの参加OKです。動きやすく、水に濡れても大丈夫な格好でご参加ください。