

2024年10月フリーコース表

		10:30	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30
月曜日	1		中級			初級	アクアダンス							1
	2													2
	3													3
	4			マスター										4
	5													5
	6											中級		6
	7													7

		10:30	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30
火曜日	1													1
	2												整う アクア	2
	3			上級	美・カラダ バランス									3
	4													4
	5			中級										5
	6													6
	7											初級		7

		10:30	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30
水曜日	1		中級		アクア ダンス							チャレンジ スイム	スーパー-Z	1
	2													2
	3													3
	4			マスター										4
	5													5
	6													6
	7													7

		10:30	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30
木曜日	1			初・中 級	アクア フィン	マーチ& ストレッチ	オリジナル アクア						リフレッシュ アクア	1
	2													2
	3													3
	4			上級										4
	5													5
	6											初・中級		6
	7													7

		10:30	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30
金曜日	1													1
	2					WK								2
	3			上級										3
	4													4
	5													5
	6			中級								中・上級		6
	7													7

		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21:30
土曜日	1		中級											1
	2											スーパー-Z		2
	3													3
	4			上級										4
	5													5
	6										上級			6
	7													7

※スクール&アクアビクス準備の為、10分前よりコースロープの移動をさせていただきます。

※都合によりコース変更させて頂く場合もございます。掲示板にてご確認ください。

プールプログラム(泳法・アクア)はレッスン開始5分後の参加はできません。

→フリーコース
 →歩くコース
 →レッスンで使用のコース