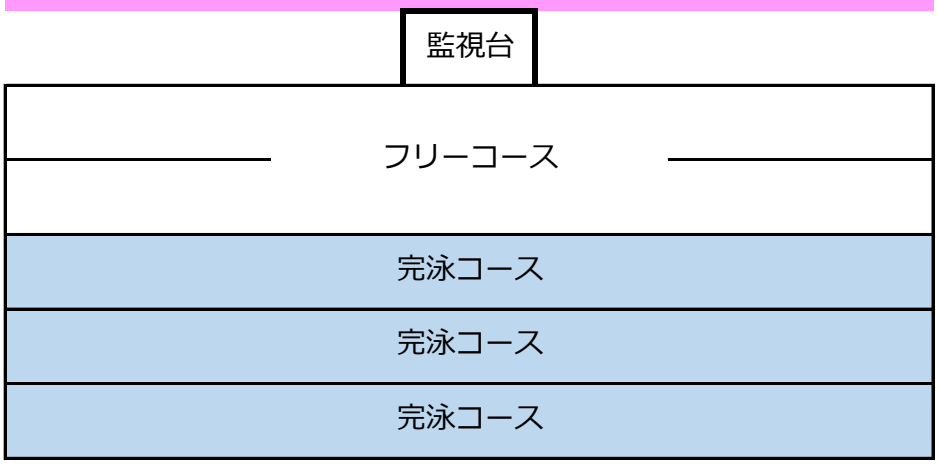
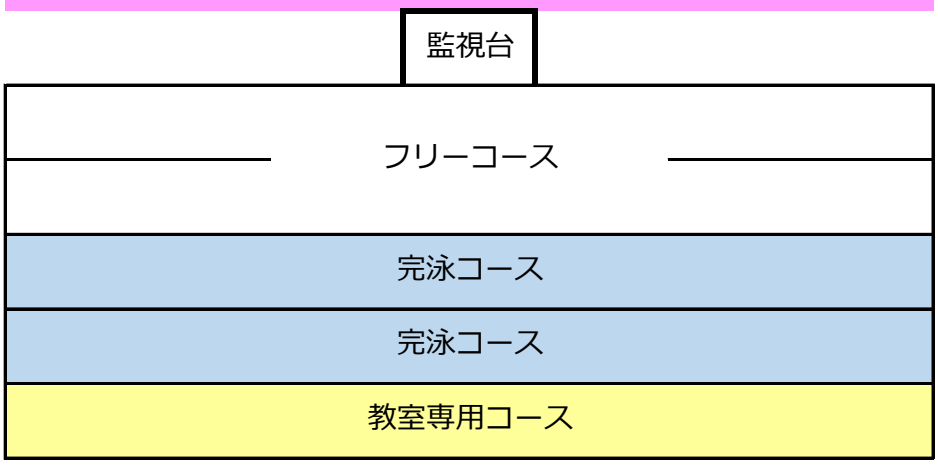
月曜のコースのご案内

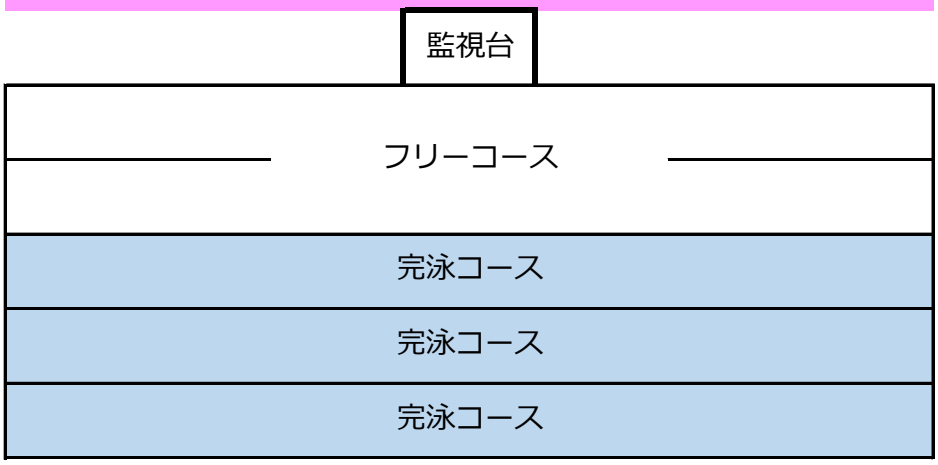
10：00～14：00



14：00～14：30　水中ウォーキング

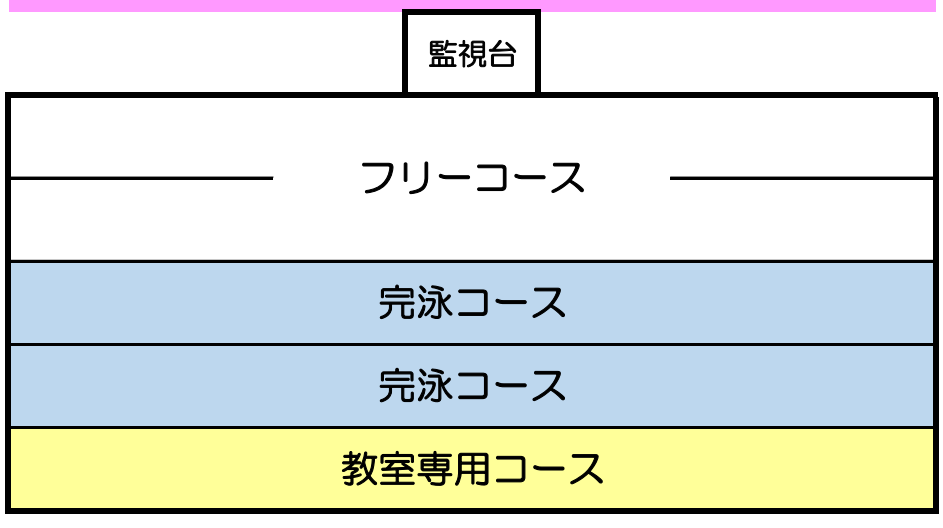


14：30～20：45

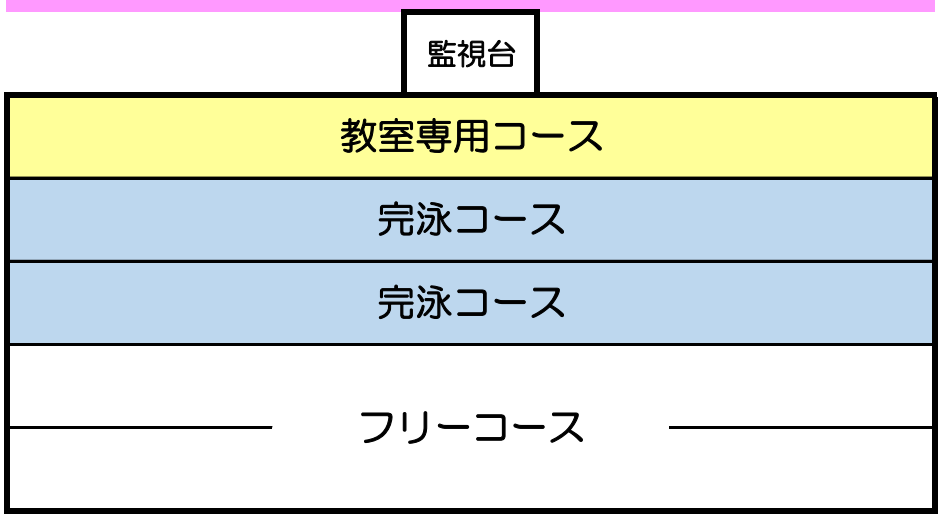


火曜のコースのご案内

１０：１５～１１：４５　上級スイム



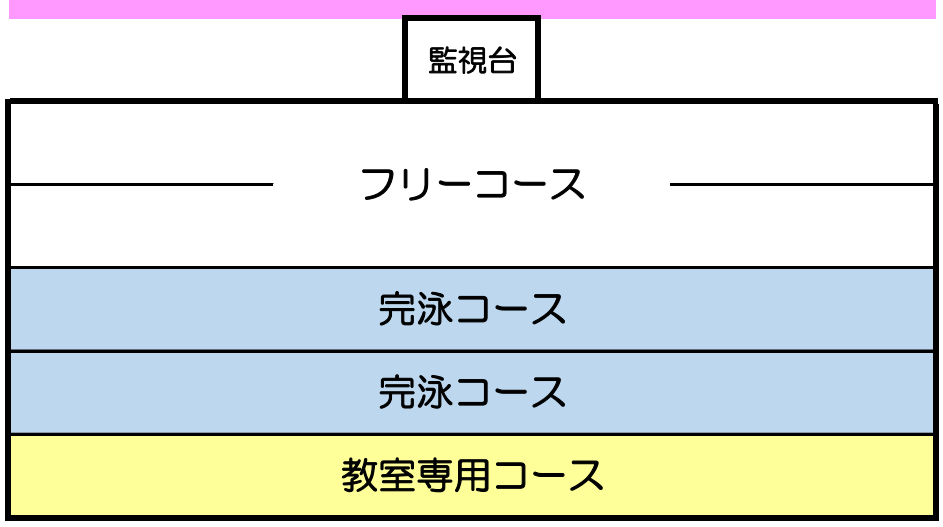
１５：００～１７：００　なかよし幼児スイム１・２



１２：００～１３：００

１７：００～１９：００　エンジョイジュニアスイム１・２

１３：００～１４：３０　中級スイムＩ

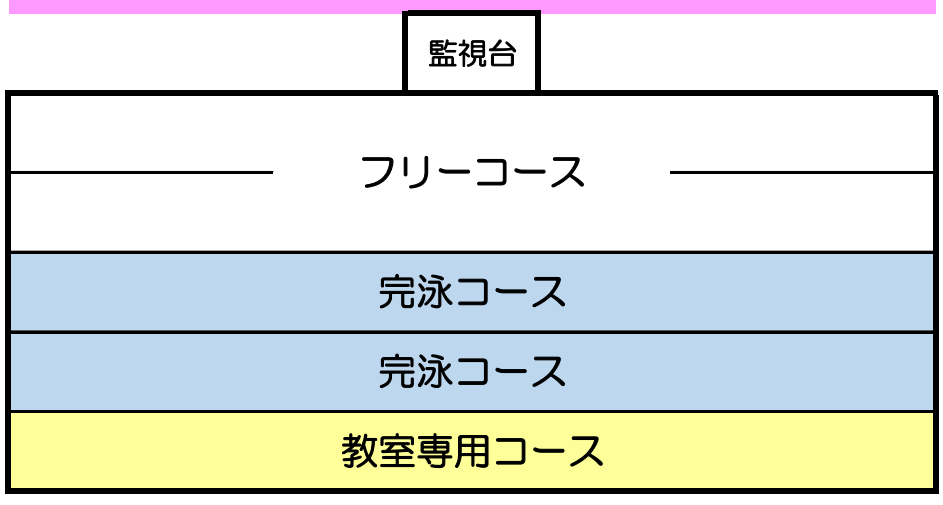


１９：００～２０：４５

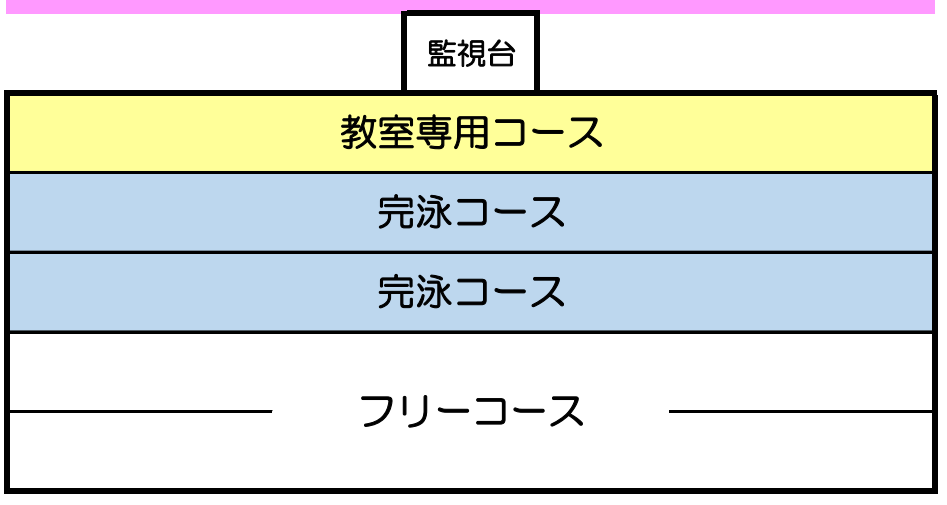
１４：３０～１５：００

水曜のコースのご案内

１０：１５～１１：４５　初級スイム



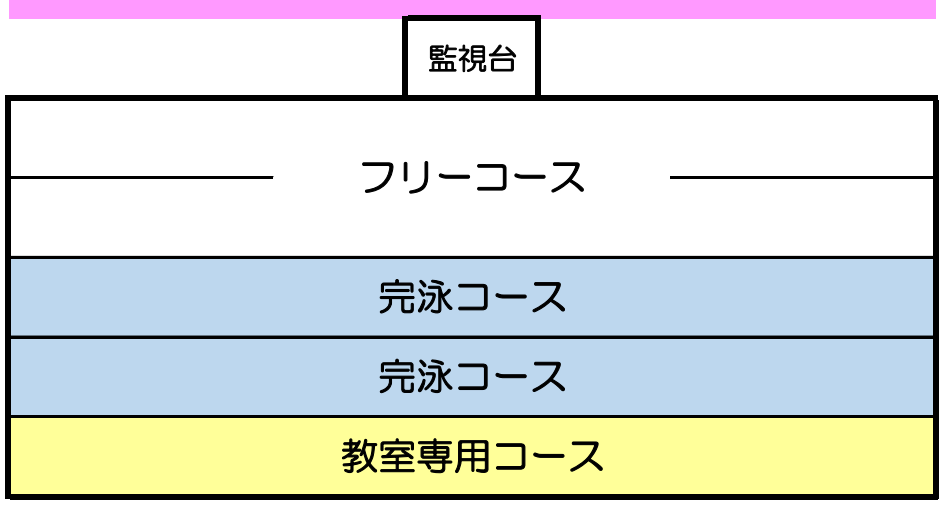
１４：００～１４：３０　かんたんアクア



１２：００～１３：００

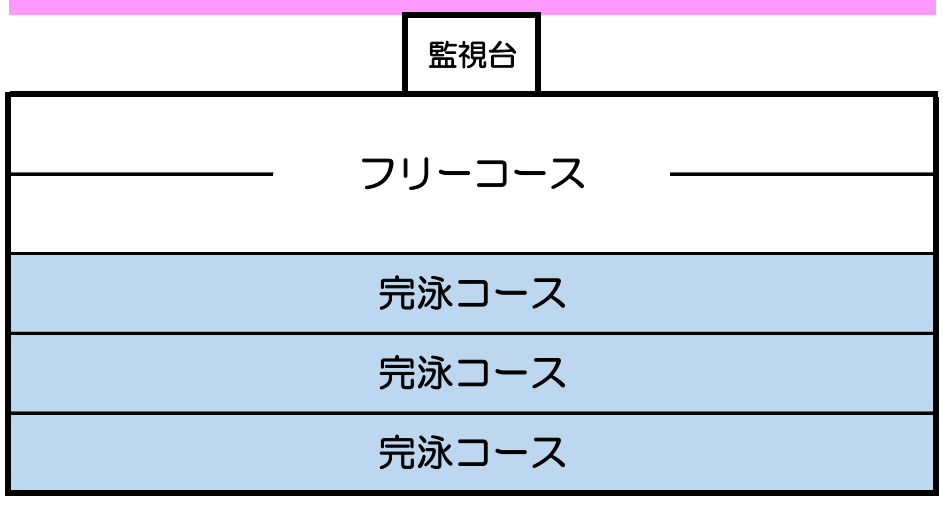
１４：３０～１５：００

１３：００～１３：３０　水中ウォーキング



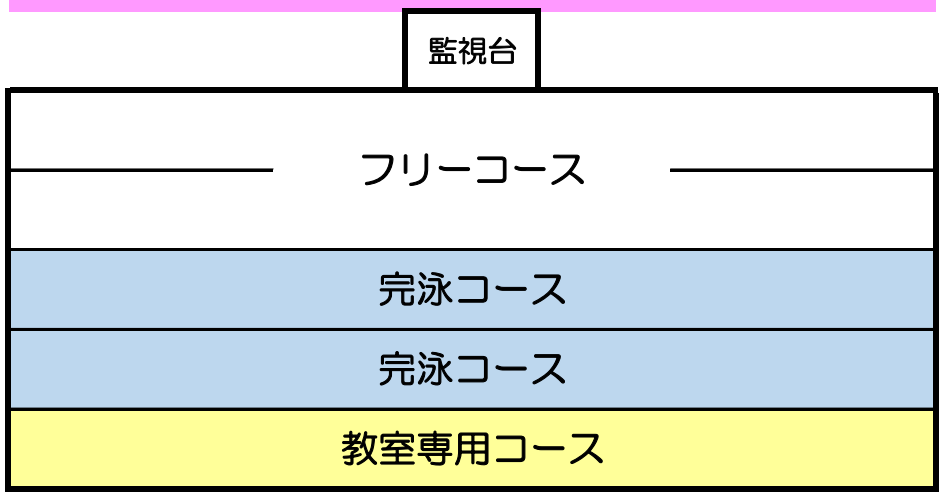
１５：００～２０：４５

１３：３０～１４：００



木曜のコースのご案内

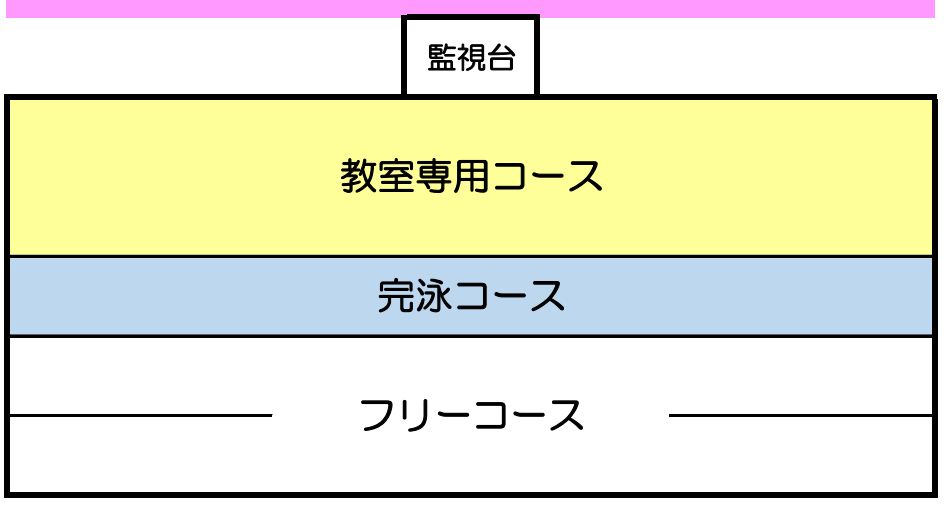
１０：１５～１１：４５　初中級スイム



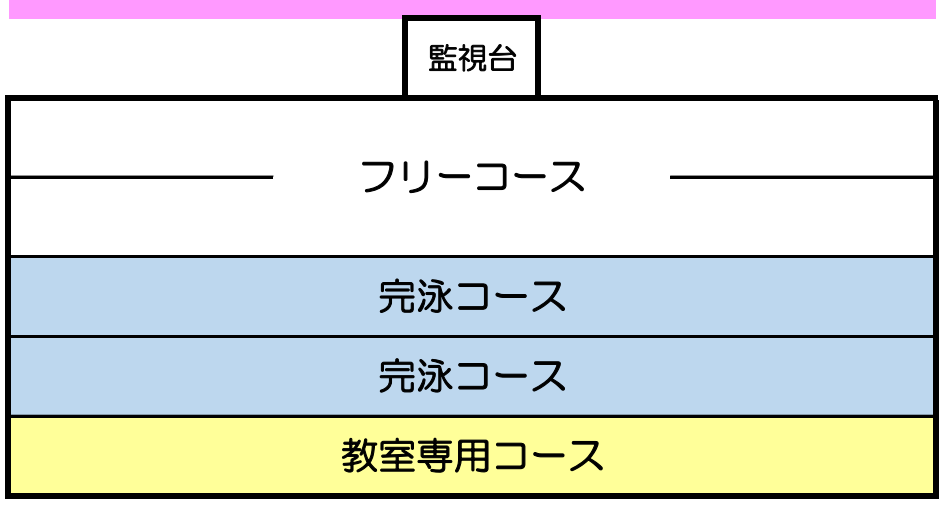
１５：００～１７：００　なかよし幼児スイム３・４

１２：００～１３：００

１７：００～２０：００　エンジョイジュニアスイム３・４・５

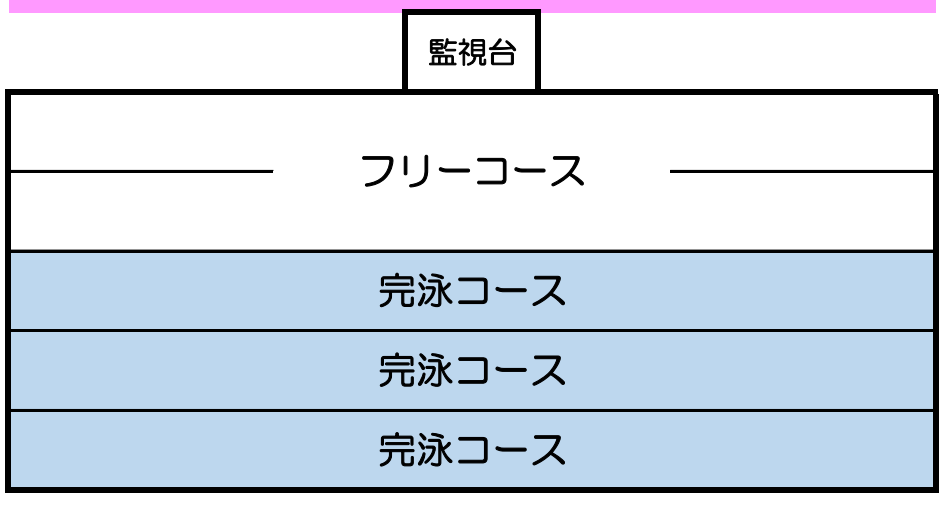


１３：００～１４：３０　中級スイムⅡ



２０：００～２０：４５

１４：３０～１５：００



金曜のコースのご案内

１０：００～１１：００

１１：００～１２：００　楽しい水中運動

１２：００～１３：００

１３：００～１３：３０　ワンポイントスイム

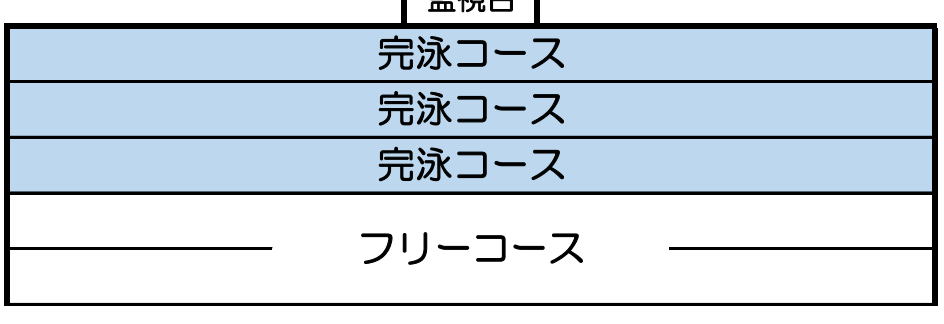
１３：３０～１５：００

１５：００～１５：３０

１５：３０～１７：３０　なかよし幼児スイム４・５

１７：３０～１８：３０　エンジョイジュニアスイム５

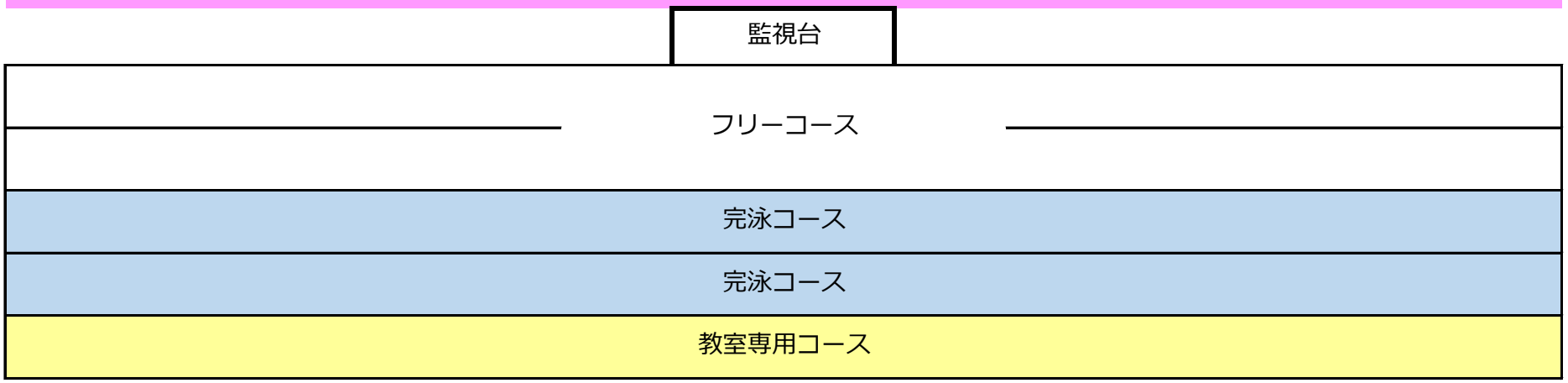
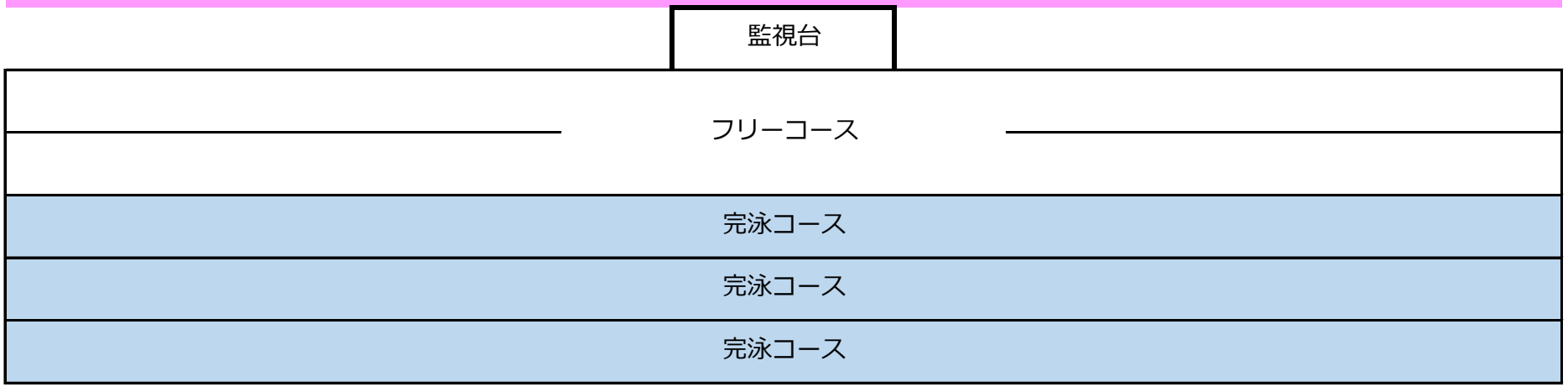
１８：３０～１９：００



１９：００～２０：４５

土曜のコースのご案内

10：00～12：00　中級スイムⅢ



12：00～20：45