

大人プログラム表

2023☆1月～

	月 変更有	火 変更有	水 変更有	木	金	土
10:30	10:30 開館	10:30 開館	10:30 開館	10:30 開館		
11:00	10:45~11:30 初心者・初級 佐賀		10:45~11:30 水中ウォーキング 島田	10:45~11:30 水中ウォーキング 原	11:00 開館	
11:30	10:45~11:30 中上級 原	11:00~11:45 水中ウォーク 野田	11:35~12:20 初心者・初級 丸居	11:35~12:20 初心者・初級 佐賀	11:15~12:00 水中ウォーキング 原	11:15~12:00 テクニク コース 山本
12:00	11:35~12:20 水中ウォーキング 野田		11:35~12:20 中上級 野田	11:35~12:20 中上級 山本		
12:30						
13:00		13:00~14:00 マタニティー 小西				
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						