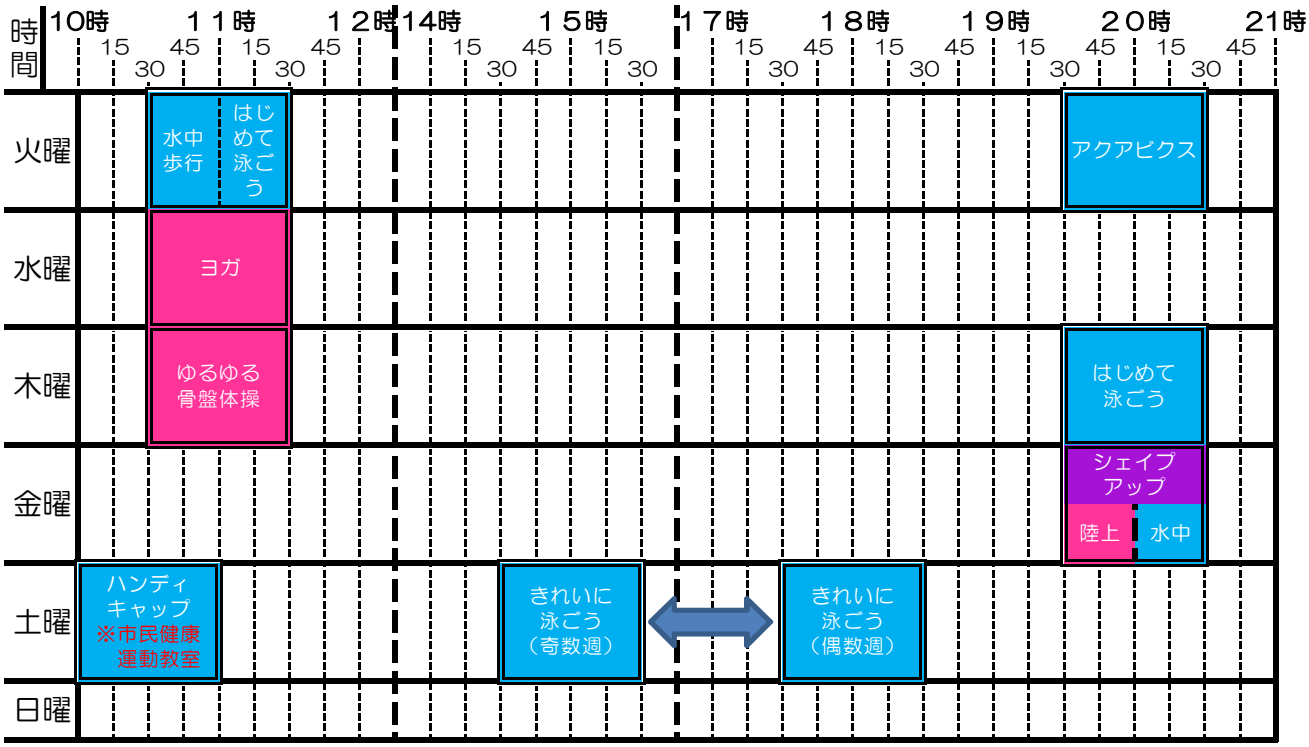
成人プログラム


時間
10時
11時
12時
14時
15時
17時
18時
19時
20時
21時
15
30
45
火曜
水中歩行
はじめて泳ごう
アクアビクス
水曜
ヨガ
木曜
ゆるゆる骨盤体操
はじめて泳ごう
金曜
シェイプアップ
陸上
水中
土曜
ハンディキャップ
※市民健康運動教室
きれいに泳ごう（奇数週）
きれいに泳ごう（偶数週）
日曜