

<無料のプールレッスンスケジュール(5/7~5/31)>

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------|
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | 12:00~12:30 アクアビクス | | 10:00~10:30 アイチ& コンディショニング | 10:30~11:30 アクア ウォーキングヨガ | 11:00~12:00 SUPヨガ(内) |
| | | 17:00~18:00 SUPヨガ(内) | | | 19:30~20:30 Night SUPヨガ メディテーション | 15:00~15:30 アクアビクス |
| | | | | | | 15:45~16:15 アクアヌードル |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 11:00~12:00 SUPヨガ(内) | 15:30~16:00 アイチ& コンディショニング | 12:00~12:30 アクアビクス | 10:30~11:30 アクア ウォーキングヨガ | 10:00~10:30 アイチ& コンディショニング | 10:30~11:30 アクア ウォーキングヨガ | 11:00~12:00 SUPヨガ(内) |
| | | 17:00~18:00 SUPヨガ(内) | 12:30~13:30 SUPヨガ(内) | | 19:30~20:30 Night SUPヨガ メディテーション | 13:00~14:00 SUPヨガ(外) |
| | | | | | | 15:00~15:30 アクアビクス |
| | | | | | | 15:45~16:15 アクアヌードル |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 11:00~12:00 SUPヨガ(内) | 15:30~16:00 アイチ& コンディショニング | 12:00~12:30 アクアビクス | 10:30~11:30 アクア ウォーキングヨガ | 10:00~10:30 アイチ& コンディショニング | 10:30~11:30 アクア ウォーキングヨガ | 11:00~12:00 SUPヨガ(内) |
| | | 17:00~18:00 SUPヨガ(内) | 12:30~13:30 SUPヨガ(内) | | 19:30~20:30 Night SUPヨガ メディテーション | 13:00~14:00 SUPヨガ(外) |
| | | | | | | 15:00~15:30 アクアビクス |
| | | | | | | 15:45~16:15 アクアヌードル |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 11:00~12:00 SUPヨガ(内) | 15:30~16:00 アイチ& コンディショニング | 12:00~12:30 アクアビクス | 10:30~11:30 アクア ウォーキングヨガ | 10:00~10:30 アイチ& コンディショニング | 10:30~11:30 アクア ウォーキングヨガ | |
| | | 17:00~18:00 SUPヨガ(内) | 12:30~13:30 SUPヨガ(内) | | 19:30~20:30 Night SUPヨガ メディテーション | |

※SUPヨガ(内)は屋内プールで、SUPヨガ(外)は屋外プールで実施。