セントモニカスイミングクラブ　ヘルス・アクアコースレッスンスケジュール

		10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	子どもスクール	18:00	18:30	19:00
月曜日														
火曜日	1		水中運動	アクア初級～上級				アクア中級～上級						
	2													
	3													
	4													
	5			スイムフリー										
	6													
水曜日	1		水中運動	アクア初級～上級				アクア中級～上級						
	2													
	3													
	4													
	5			スイムフリー										
	6													
木曜日														
金曜日	1		水中運動	アクア初級～上級				アクア中級～上級						
	2													
	3													
	4													
	5			スイムフリー										
	6													
土曜日	1				水中運動								アクア中級～上級	
	2													
	3				アクア初級～上級			アクア中級～上級						
	4													
	5												中高生コース	
	6				スイムフリー									