

月曜日 定休日

Monday schedule grid showing lessons like 上級水泳, アクアダンス, フロートヨガ, 初級水泳, and 中上級水泳.

Tuesday schedule grid showing lessons like お散歩, ストレッチ, 中級水泳, アクアサーキット, and 初中級水泳.

Wednesday schedule grid with a large blue box for '八王子市 小中学校 水泳委託授業'.

Thursday schedule grid showing lessons like お散歩, 入門水泳, 水中体操, 中級水泳, ハッスルボール, and アイチ.

Friday schedule grid showing lessons like 入門水泳, 水中体操, 中級水泳, and 初級水泳.

Saturday schedule grid showing lessons like 中級水泳, アクアダンス, エキスパート, and ART練習会.

Sunday schedule grid showing lessons like 中級水泳 and アクアサーキット.

Table with 3 columns: レッスン名, 運動強度, レッスン内容. Lists various lessons and their details.

◎...定員制です。窓口にて9:45~チケットを配布致します。

- 成人会員の方へのご案内
・「特定日(祝祭日や年末年始など)」...
・施設公開・営業日程変更など細かいスケジュールは...
・レッスン開始時間には遅れない様にご参加ください...
OP (オプション)
成人を対象でスキルアップを目的とした有料レッスンです...
ART
ART練習会に参加する場合、「ART登録」が必要です。
備考
★印はこども対象レッスンです。
自由遊泳レーンは、(水中歩行レーン/自由遊泳レーン)の2レーンです...