

2026年01月～

		月							火							水							木							金							土							日																													
		北側 ← 南側							北側 ← 南側							北側 ← 南側							北側 ← 南側							北側 ← 南側							北側 ← 南側							北側 ← 南側																													
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																
10:00		コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース							コース コース コース コース コース コース コース																													
15									10:10-10:55 ウォーキング 45分★																																			10:00 NEW 背泳ぎ 30分★																													
30																10:30 はじめて 30分★							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★																												10:30 NEW バタフライ 30分★																						
45									北岡							北岡							柳内																					川俣																													
11:00		11:00-11:30 クロール 30分★★							11:00-12:00 レベルアップスイム							11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★							11:15-11:45 アクアビクス 30分★★							11:00-12:00 レベルアップスイム							11:00-11:45 アクアビクス 45分★★																																				
15		NEW 神山																																																																							
30		11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★							60分★★★							北岡							武馬							60分★★★							北岡																																				
45		NEW 神山																																																																							
12:00																																																																									
15																																																																									
30																																																																									
45																																																																									
13:00																																																																									
15																																																																									
30		13:30-14:30 レベルアップスイム							13:30-14:15 アクアビクス 45分★★★							13:30-14:00 クロール 30分★★							13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★							13:30-14:30 レベルアップスイム							13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★							14:00																						
45		浅野							星野							市本							市本							神山							武馬							川俣							NEW 川俣																						
14:00		60分★★★														14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★							14:00-14:30 フィンスイム 30分★★														14:00-14:30 バタフライ 30分★★							川俣							14:00-14:30 インターバル 30分★★★																						
15																																																																									
30																																																																									
45																																																																									
15:00																																																																									
15																																																																									
15:30																																																																									
18:30																																																																									
45																																																																									
19:00																																																																									
15																																																																									
30		19:30-20:00 ウォーキング 30分★★							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★							19:30-20:00 フィンスイム 30分★★							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★							19:30-20:00 クロール 30分★★							19:00-20:00 ニュー マスターズ 60分																																				
45		若田部							映理子							若田部							映理子							若田部							若田部							NEW							神山																						
20:00																																																																									
15																																																																									
30																																																																									
45																																																																									
21:00																																																																									
22:30		22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了							22:30 終了																						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																

プール
利用不可

自由水泳

レッスン名

コーチ付
レッスン

※ ★の数は運動量を表します
(★1弱い～★★★★3強い)

※各曜日『1～7』は
プールコースです。

TEL : 0283-24-5222