

	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																																													
	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																																									
15								10:10-10:55 うきうき体操 45分★														10:15-11:00 はつらつ ウォーキング 45分★							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★														10:00 背泳ぎ 30分★★ <b>NEW</b>																																									
30															10:30 はじめて 30分★																					10:30 バタフライ 30分★★ <b>NEW</b>																																																
45																																																																																				
11:00	11:00-11:30 クロール 30分★★ <b>NEW</b>							11:00-11:45 はつらつ ウォーキング 45分★			11:00-11:30 背泳ぎ 30分★★ <b>NEW</b>							11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★							11:15-12:00 アクアビクス 45分★★				11:00-11:30 クロール 30分★★ <b>NEW</b>			11:00-11:45 アクアビクス 45分★★																																																				
15																																																																																				
30																																																																																				
45	11:30-12:00 インターバル 30分★★ <b>NEW</b>							11:30-12:00 バタフライ 30分★★ <b>NEW</b>																	11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★ <b>NEW</b>																																																											
12:00																																																																																				
15																																																																																				
30																																																																																				
45	13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★ <b>NEW</b>							13:30-14:15 アクアビクス 45分★★★			13:30-14:00 クロール 30分★★ <b>NEW</b>				13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★ <b>NEW</b>			13:30-14:00 クロール 30分★★ <b>NEW</b>				13:30-14:15 ウォーキング 45分★			13:30-14:00 フィンスイム 30分★★				13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★			13:30-14:00 フィンスイム 30分★★				14:00-14:30 背泳ぎ 30分★★ <b>NEW</b>				13:30-14:00 クロール 30分★★ <b>NEW</b>			14:00-14:30 インターバル 30分★★																																									
14:00																																																																																				
15	14:00-14:30 バタフライ 30分★★ <b>NEW</b>							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 平泳ぎ 30分★★			14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★				14:00-14:30 背泳ぎ 30分★★			14:00-14:30 背泳ぎ 30分★★																																																											
30																																																																																				
45																																																																																				
15:00																																																																																				
15																																																																																				
15:30																																																																																				
18:30																																																																																				
19:00																																																																																				
15																																																																																				
30																																																																																				
45	19:30-20:00 お気軽アクア 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 アクアビクス 30分★★							19:00-20:00 メニュー マスターズ 60分			19:00-19:30 週替り★★				19:30-20:00 週替り★★																																									
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							22:30 終了																											

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