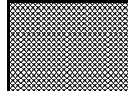

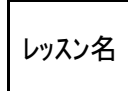


	月							火							水							木							金							土							日																																																																																			
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																																																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	1	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★							10:30 はじめて 30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 ★★																																																																																			
30								柳内							北岡																					川俣																																																																																										
45																																											川俣																																																																																			
11:00	11:00-11:30 クロール 30分★★			山形				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★★				柳内			11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★				田中・岡			柳内				11:15-12:00 アクアビクス 45分 ★★			鈴木・市本				11:00-11:30 クロール 30分★★			北岡				11:00-11:45 アクアビクス 45分 ★★			星野																																																																																
15								北岡																																																																																																																						
30	11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★							柳内							11:30-12:00 バタフライ 30分★★				柳内										11:30-12:00 ワンポイント 30分★★				北岡																																																																																													
45																																																																																																																														
12:00																																																																																																																														
15																																																																																																																														
30																																																																																																																														
45																																																																																																																														
13:00																																																																																																																														
15																																																																																																																														
30	13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★			関口				13:30-14:15 アクアビクス 45分 ★★★			11:00-11:30 クロール 30分★★				柳内			13:30-14:00 バタフライ 30分★★				市本			13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★				川俣			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★★				須藤			14:00				13:30-14:00 クロール 30分★★			柳内																																																																													
45								星野																																																																																																																						
14:00	14:00-14:30 バタフライ 30分★★			関口							11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★				須藤			14:00-14:30 スタート&ター ン 30分 ★★★				市本			14:00-14:30 クロール 30分★★				川俣			14:00-14:30 背泳ぎ 30分★★			須藤			14:00-14:30 ワンポイント 30分★★				山形																																																																																				
15																																																																																																																														
30																																																																																																																														
45																																																																																																																														
15:00																																																																																																																														
15																																																																																																																														
15:30																																																																																																																														
18:30																																																																																																																														
45																																																																																																																														
19:00																																																																																																																														
15																																																																																																																														
30	19:30-20:00 お気軽アクア 30分★★			森田				19:30-20:00 アクアビクス 30分★★			北岡							19:30-20:00 フィンスイム 30分★				柳内			19:30-20:00 アクアビクス 30分★★				柳内			19:30-20:00 アクアビクス 30分★★			森田				19:00-20:00 メニュー マスターズ 60分			19:00-19:30 週替り★★			市本				19:30-20:00 週替り★★			市本																																																																										
45																																																																																																																														
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							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	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～★★★★強い)  
 ※各曜日『1～7』は  
 プールコースです。  
 TEL : 0283-24-5222