

時間	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																																																
10:15								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★														10:00 クロール 30分 ★★																																																							
10:30															10:30 はじめて 30分★							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★														10:30 平泳ぎ 30分 ★★																																																							
11:00	11:00-11:30 背泳ぎ 30分★★							11:00-11:45 はつらつ ウォーキング 45分★							11:00-11:30 クロール 30分★★							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 背泳ぎ 30分★★							11:00-11:45 アクアビクス 45分 ★★																																																
11:15	山形							柳内							柳内							鈴木							北岡							川俣																																																							
11:30	11:30-12:00 バタフライ 30分★★							11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★							田中・岡														11:30-12:00 インターバル 30分★★							星野																																																							
11:45	山形							北岡																					北岡																																																														
12:00																						12:30-13:15 はつらつ ウォーキング 45分★																																																																					
12:15																																																																																											
12:30																																																																																											
13:00																																																																																											
13:15																																																																																											
13:30	13:30-14:00 クロール 30分★★							13:30-14:15 アクアビクス 45分 ★★★							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★							13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★							13:30-14:15 ウォーキング 45分★							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★							13:30-14:00 フィンスイム 30分★★							13:30-14:00 バタフライ 30分★★																																									
13:45	関口							星野							須藤							市本							川俣							武馬							須藤																																																
14:00	14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★							14:00-14:30 バタフライ 30分★★							14:00-14:30 バタフライ 30分★★							14:00-14:30 バタフライ 30分★★							14:00-14:30 クロール 30分★★							14:00-14:30 クロール 30分★★							14:00																																																
14:15	関口							須藤							NEW 市本							鈴木							川俣							武馬							須藤																																																
14:30								14:30-15:00 インターバル 30分★★																					14:30-15:00 インターバル 30分★★							関口																																																							
14:45								市本																																																																																			
15:00																																																																																											
15:15																																																																																											
15:30																																																																																											
18:30																																																																																											
18:45																																																																																											
19:00																																																																																											
19:15																																																																																											
19:30	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★★																																																
19:45	森田							北岡							柳内							柳内							森田							市本							市本																																																
20:00															20:00-20:30 IM 30分★★★																																																																												
20:15															市本																																																																												
20:30																																																																																											
20:45																																																																																											
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																																									

プール
利用不可
 自由水泳
 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