

		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							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 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★★																																		
30																10:30 はじめて 30分★																					10:30 バタフライ 30分★★																																									
45									柳内							北岡																					川俣							NEW																																		
11:00		11:00-11:30 クロール 30分★★							11:00-11:45 はつらつ ウォーキング 45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★							11:15-12:00 アクアビクス 45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																					柳内														NEW																																									
30		柳内																																																																												
45		NEW							北岡							60分★★★							田中・柳内							渋谷							60分★★★							北岡							星野																											
12:00																																																																														
15																																																																														
30																																																																														
45		13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★							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 バタフライ 30分★★							13:30-14:30 レベルアップスイム 60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★★							13:30-14:00 クロール 30分★★							14:00-14:30 インターバル 30分★★★													
14:00		市本							星野							須藤							須藤							鈴木							川俣							武馬							須藤							山形																				
15																																																																														
30																																																																														
45																																																																														
15:00																																																																														
15:30																																																																														
18:30																																																																														
19:00																																																																														
19:30		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 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							19:00-20:00 レベルアップ スイム 60分★★★																											
20:00		柳内・鈴木							北岡														柳内							柳内							森田							市本																																		
20:30																																																																														
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																																		

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