

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																																																																																										
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★★																																																																																										
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★							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★							11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★							11:30-11:45 アクアビクス 30分★★							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★							11:00-11:45 アクアビクス 45分★★																																																																																			
11:15	NEW 柳内																					柳内														NEW 川俣																																																																																										
11:30	NEW 柳内							北岡							田中・柳内							渋谷							北岡							星野																																																																																										
12:00																																																																																																																														
13:00																																																									12:30-13:15 はつらつ ウォーキング 45分★																																																																					
13:15																																																									北岡																																																																					
13:30	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 背泳ぎ 30分★★							13:30-14:00 クロール 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							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★																																																																					
14:00	市本							星野							須藤							須藤							鈴木							川俣							武馬							須藤							山形																																																																					
14:15								NEW 須藤							NEW 須藤																					NEW 須藤																																																																																										
14:30								14:00-14:30 バタフライ 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 インターバル 30分★★★							山形																																																																					
15:00																																				14:30-15:00 インターバル 30分★★★							市本																																																																																			
15:30																																																																																																																														
18:30																																																																																					18:00							18:30 終了																																		
19:00																																																																																																																														
19:15																																																																																																																														
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 フィンスイム 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★★★							市本																																																																					
20:00	柳内・鈴木							北岡							柳内							柳内							柳内							森田																																																																																										
20:15																																																																																																																														
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							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