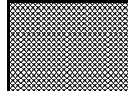

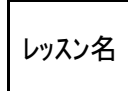


	月							火							水							木							金							土							日													
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																	
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10:00	コース							コース							コース							コース							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★														10:00 背泳ぎ 30分★★																				
30															10:30 はじめて 30分★							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★														10:30 バタフライ 30分★★																				
45								柳内							北岡							市本							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★							11:15-11:45 アクアビクス 30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★★							星野						
15	NEW																					柳内																																		
30	柳内							北岡							柳内							田中・柳内							渋谷							北岡																				
45	11:30-12:30 平泳ぎ 30分★★							60分★★★																																																
12:00																																																								
15																																																								
30																																																								
45																																																								
13:00																																																								
15																																																								
30																																																								
45	13:30-14:30 レベルアップスイム							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 背泳ぎ 30分★★							13:30-14:30 レベルアップスイム							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						
14:00	市本							星野							須藤							須藤							鈴木							川俣							武馬							須藤						
15								NEW							NEW							NEW							NEW							NEW							NEW													
30								平泳ぎ 30分★★							フィンスイム 30分★★							バタフライ 30分★★							山形							山形																				
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★★							19:00-20:00 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																				
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																				

 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