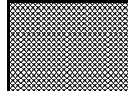

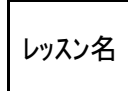


	月							火							水							木							金							土							日																											
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																															
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7														
10:00	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★ 柳内							10:30 はじめて 30分★ 北岡							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★★ 市本														10:00 背泳ぎ 30分★★ NEW 川俣																																		
30																																				10:30 バタフライ 30分★★ NEW 川俣																																		
45																																																																						
11:00	11:00-11:30 クロール 30分★★ NEW 柳内							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								11:00-12:00 60分★★★ 柳内							田中・柳内							11:00-12:00 60分★★★ 北岡																																																
30	11:30-12:30 平泳ぎ 30分★★ NEW 柳内							北岡														11:00-12:00 60分★★★ 北岡																																																
45																																																																						
12:00																																																																						
15																																																																						
30																																																																						
45																																																																						
13:00																																																																						
15																																																																						
30	13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 市本							13:30-14:15 アクアビクス 45分 ★★★ 星野							13:30-14:00 クロール 30分★★ NEW 須藤			14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★ NEW 須藤				13:30-14:00 バタフライ 30分★★ NEW 須藤			14:00-14:30 フィンスイム 30分★★ 須藤				13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★			13:30-14:30 レベルアップスイム 60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				14:00-14:30 背泳ぎ 30分★★ NEW 須藤			14:00				13:30-14:00 クロール 30分★★ NEW 山形			14:00-14:30 インターバル 30分★★★ 山形																	
45																																																																						
14:00																																																																						
15																																																																						
30																																																																						
45																																																																						
15:00																																																																						
15:15																																																																						
15:30																																																																						
18:30																																																																						
19:00																																																																						
19:15																																																																						
19:30	19:30-20:00 ウォーキング 30分★★ 柳内・鈴木							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★							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★★							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★			市本				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								北岡							柳内							柳内							森田																																									
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																											

 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