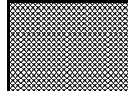

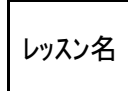


時間	月							火							水							木							金							土							日																											
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																															
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																					
10:00	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★ 柳内														10:15-11:00 はつらつ ウォーキング 45分★ 竹内														10:00 クロール 30分★★ 川俣																																		
11:00	11:00-11:30 背泳ぎ 30分★★ 柳内							11:00-11:45 はつらつ ウォーキング 45分★ 北岡							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 柳内							11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★ 竹内							11:30-11:45 アクアビクス 30分★★ 渋谷							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							11:00-11:45 アクアビクス 45分★★ 星野																											
11:15	NEW 11:30-12:00 バタフライ 30分★★ 柳内																																																																					
12:00																																																																						
13:00																																																																						
13:30	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 背泳ぎ 30分★★ 高橋							13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★ 山形							13:30-14:15 ウォーキング 45分★ 柳内							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★★ 武馬							13:30-14:00 フィンスイム 30分★★ 高橋							14:00													
14:00															14:00-14:30 バタフライ 30分★★ 高橋							14:00-14:30 フィンスイム 30分★★ 山形																																																
15:00																																																																						
15:30																																																																						
18:30																																																																						
19:00																																																																						
19:30	19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 柳内							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 北岡														19:30-20:00 フィンスイム 30分★★ 山形							19:30-20:00 ウォーキング 30分★★ 田中							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 森田							19:00-20:00 メニュー マスターズ 60分 高橋							19:00-20:00 レベルアップ スイム 60分★★★																				
20:00	NEW																					NEW																																																
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