

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							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★							10:30-11:00 フィンスイム 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																					竹内																					NEW 川俣																																																							
11:30	NEW 柳内							北岡														竹内							11:15-11:45 アクアビクス 30分★★														星野																																																							
12:00	11:30-12:00 バタフライ 30分★★																					10:30 はじめて 30分★							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★							60分★★★																																																														
12:15																																																																																																		
13:00																																																																																																		
13:15																																																																																																		
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 クロール 30分★★							14:00							13:30-14:00 バタフライ 30分★★																																									
14:00	市本							星野							NEW 市本							NEW 山形							柳内							武馬							NEW 川俣							NEW 山形																																																
14:15															NEW 市本							NEW 山形																																																																												
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																																																																																																		
15:15																																																																																																		
15:30																																																																																																		
18:30																																																																																																		
19:00																																																																																																		
19:15																																																																																																		
19:30	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 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							北岡														NEW 武井							森田																																																																					
20:15																																																																																																		
20:30																																																																																																		
20:45																																																																																																		
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							18:30 終了							18:30 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