

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 背泳ぎ 30分★★																																																
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 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							洪谷							北岡							星野																																																
12:00																																																																																				
13:00																																																																																				
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 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 60分★★★							13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★							13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★																																		
14:00	市本							星野							NEW 市本							NEW 山形							川俣							武馬							NEW 川俣							NEW 山形																																		
14:15															NEW 市本							山形														NEW 川俣							NEW 川俣							山形																																		
15:00																																																																																				
15:30																																																																																				
18:30																																																																																				
19:00																																																																																				
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★★							19:00-20:00 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							山形							武井							森田							浅野																																																
20:15															山形																																																																					
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																																		

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