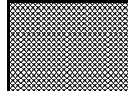

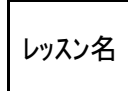


時間	月							火							水							木							金							土							日																																																
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																																																				
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	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																																																							
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							竹内							星野																																																														
12:00	11:30-12:00 バタフライ 30分★★																					11:15-11:45 アクアビクス 30分★★							60分★★★																																																														
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 背泳ぎ 30分★★							13:30-14:00 平泳ぎ 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 クロール 30分★★							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★																																									
14:00	市本							星野							NEW 市本							山形							武馬							NEW 川俣							14:00							NEW 山形																																									
14:15															NEW 市本							山形														NEW 川俣																																																							
14:30																																																																																											
15:00																																																																																											
15:30																																																																																											
18:30																																																																							18:00							18:30 終了													
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																																																																																											
20:30																																																																																											
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