

	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																													
10:00	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												
10:15								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★								10:30 はじめて 30分★								10:30-11:00 フィンスイム 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						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★★																									
11:15																																																																				
12:00																																																																				
13:00																																																																				
14:00																																																																				
15:00																																																																				
16:00																																																																				
17:00																																																																				
18:00																																																																				
19:00																																																																				
20:00																																																																				
21:00																																																																				
22:30																																																																				

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