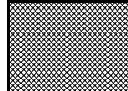

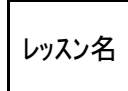


時間	月							火							水							木							金							土							日																				
	北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側				北側			南側																								
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
10:00	コース							コース							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							60分★★★							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★★★																																		
12:15																						11:30-12:00 バタフライ 30分★★							北岡																																		
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 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 クロール 30分★★							13:30-14:00 バタフライ 30分★★													
14:00	山形							星野							NEW 市本							NEW 市本							川俣							武馬							NEW 川俣							NEW 山形													
14:15								14:00-14:30 バタフライ 30分★★							NEW 市本							市本														14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★							NEW 川俣							14:00-14:30 インターバル 30分★★★													
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 ウォーキング 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							市本							市本							武井							竹内							NEW 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							18:30 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