

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 ウォーキング 45分★ 北岡																																																																												
10:30															10:30 はじめて 30分★ 北岡							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★ 柳内																																																														
11:00	11:00-11:30 クロール 30分★★ 柳内			NEW				11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★ 市本							11:15-11:45 アクアビクス 30分★★ 武馬							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							11:00-11:45 アクアビクス 45分★★ 星野																																																
11:30	11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★ 柳内			NEW																																																																																
12:00																																																																																				
13:00																																																																																				
13:30	13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 浅野							13:30-14:15 アクアビクス 45分★★★ 星野							13:30-14:00 クロール 30分★★ 市本							13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★ 市本							13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 川俣							13:30-14:15 アクア コンディショニング 45分★★ 武馬							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★ 川俣							14:00																																		
14:00								14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★ 市本							14:00-14:30 フィンスイム 30分★★ 市本														14:00-14:30 バタフライ 30分★★ 川俣							14:00							13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★ 北岡							14:00-14:30 インターバル 30分★★★ 北岡																																		
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★★ 柳内							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 映理子							19:30-20:00 フィンスイム 30分★★ 市本							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 映理子							19:30-20:00 アクアビクス 30分★★ 北岡							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★★★ 神山																																									
20:00																																																																																				
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

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