

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							
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 ウォーキング 45分★ 北岡																																																
11:00	11:00-11:30 クロール 30分★★ NEW 神山							11:00-12:00 レベルアップスイム 60分★★★ 北岡							10:30 はじめて 30分★ 北岡							10:30-11:00 フィンスイム 30分★★ 柳内											11:00-11:45 アクアビクス 45分★★ 星野																							
11:15																																																								
12:00	11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★ NEW 神山														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																																		
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★★ NEW 市本				13:30-14:00 平泳ぎ 30分★★ NEW 市本				13:30-14:30 レベルアップスイム 60分★★★ 神山			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★★ NEW 川俣			14:00				13:30-14:00 背泳ぎ 30分★★ NEW 山形																							
14:00																																																								
15:00																																																								
15:30																																																								
18:30																																											18:00													
19:00																																																		18:30 終了						
19:15																																																								
19:30	19:30-20:00 ウォーキング 30分★★ 若田部							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 クロール 30分★★ NEW 若田部			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																				

 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