

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	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
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								10:00 背泳ぎ 30分★★ NEW 川俣																							
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		10:30 バタフライ 30分★★ NEW 川俣																							
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		11:05-11:50 のんびり ウォーキング 45分★ 北岡		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																							
11:15	11:30-12:00 平泳ぎ 30分★★ NEW 神山																																	
12:00																																		
12:15																																		
12:30													12:30-13:15 はつらつ ウォーキング 45分★ 若田部																					
13:00																																		
13:15																																		
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 背泳ぎ 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			14:00-14:30 平泳ぎ 30分★★ NEW 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★★ NEW 川俣		14:00		13:30-14:00 クロール 30分★★ NEW 山形																					
14:15													14:00-14:30 インターバル 30分★★★ 山形																					
14:30																																		
15:00																																		
15:15																																		
15:30																																		
18:30											18:00		18:30 終了																					
19:00													1 2 3 4 5 6 7																					
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 背泳ぎ 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																																		
20:15																																		
20:30																																		
20:45																																		
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  
レッスン名

※ ★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