

7月～9月プールプログラム

感染防止のため定員変更しております

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00～9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	9:00～9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス
9:30		9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員10名) 村上	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員10名) 原山	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員10名) 加藤			
10:00	10:00～10:30 アクアトレーニング (定員10名) 田中	10:00～10:30 4泳法(初級) (定員8名) 松原	10:00～10:30 骨盤エクササイズ (定員10名) 大木		10:00～10:30 アクアトレーニング (定員10名) 田中	10:00～10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	10:00～10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス
10:30							
11:00						11:00～11:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	11:00～11:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス
11:30							
12:00							12:00～12:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス
12:30							
13:00		13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員10名) 加藤	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員10名) 原山	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員10名) 加藤	13:00～13:25 筋力UPウォーキング (定員10名) 原山	13:00～13:30 アクアトレーニング (定員10名) 永井	13:00～13:30 アクアトレーニング (定員10名) 田中
13:30		13:25～13:50 はじめて平泳ぎ (定員8名) 松原	13:25～13:50 はじめてクロール (定員8名) 原山	13:25～13:50 はじめて背泳ぎ (定員8名) 松原	13:25～13:50 水慣れ (定員8名) 原山		※開催日 7月 5日 19日 8月 2日 23日 9月 6日 20日
14:00		14:00～14:30 4泳法(中級) (定員8名) 松原	14:00～14:30 平泳ぎ・バタフライ (定員8名) 徳淵	14:00～14:30 4泳法(上級) (定員8名) 松原	14:00～14:30 スイミングフォーム (定員8名) 小石		
14:30	14:25～14:50 初めてアクアウォーキング (定員10名) 芝田						
15:00	15:00～15:30 はじめてのアクアトレーニング (定員10名) 芝田					15:00～15:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	
15:30							
16:00	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	16:00～16:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	
16:30							
17:00	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス	17:00～17:50 ジュニアコース (定員30名) 有料クラス		
17:30							
18:00							
18:30	18:25～18:50 はじめてバタフライ (定員8名) 徳淵		18:25～18:50 はじめてリズム水泳 (定員8名) 徳淵	18:25～18:50 4泳法 (定員8名) 松原			
19:00		19:00～19:30 ワンポイントアドバイス (定員8名) 徳淵		1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ	19:00～19:30 ワンポイントアドバイス (定員8名) 徳淵		
19:30						休館日 7月無し 8月17日(月) 9月28日(月)	
20:00							
20:30							