

7月・8月

プールプログラム

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15名) 村上	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 原山	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 加藤			
10:00	10:00~10:40 アクアトレーニング (定員15名) 田中	10:00~10:50 4泳法 (初級) (定員10名) 松原	10:00~10:50 骨盤 エクササイズ (定員15名) 大木		10:00~10:40 アクアトレーニング (定員15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		有料クラス	有料クラス				
11:00						11:00~11:50 ジュニアコース (定員40名) 有料クラス	11:00~11:50 ジュニアコース (定員40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15名) 加藤	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 原山	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 加藤	13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員15名) 原山	13:00~13:40 アクアトレーニング (定員15名) 永井	13:10~13:50 アクアトレーニング (定員15名) 田中
13:30	火曜日 1,3週目 平泳ぎ 2,4週目 バタフライ 水曜日 1,3週目 クロール 2,4週目 背泳ぎ	13:25~13:50 週替りスイミング(初級) (定員10名) 松原	13:25~13:50 週替りスイミング(初級) (定員10名) 原山	13:25~13:50 かなづちスイミング (定員5名) 小石	13:25~13:50 はじめてスイミング (定員10名) 原山		※開催日 7月 3日, 17日 8月 7日, 28日
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員10名) 松原	14:00~14:50 4泳法(初級) (定員10名) 徳淵	14:00~14:50 4泳法(上級) (定員10名) 松原	14:00~14:30 スイミングフォーム (定員10名) 松原		
14:30	初めてアクアウォーキング (定員15名) 芝田	有料クラス	有料クラス	有料クラス			
15:00	はじめてのアクアトレーニング (定員15名) 芝田			15:00~15:30 スイムトレーニング (定員10名) 松原		15:00~15:50 キッズ&ジュニア 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 キッズ&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35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30	初心者でも安心クラス		休館日 7月19日(火)・8月15日(月)			大人レッスン休講 7月29日(金)~31日(日) 8月29日(月)~31日(水)	
	営業時間 9:00~21:00		プールご利用時間 9:00~20:40 (最終入場 20:00)				