

9月・10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15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
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	水曜日 1.3歳目 早泳ぎ 2.4歳目 バタフライ 水曜日 1.3歳目 クロール 2.4歳目 背泳ぎ	13:25~13:50 連続リスイミング(初級) (定員10名) 松原	13:25~13:50 連続リスイミング(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 9月11日, 18日 10月2日, 16日
14:00	14:25~14:50 初めてアクアウォーキング (定員15名) 芝田	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						15:00~15:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス	
15:00	15:00~15:30 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15名) 松原			
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 9月26日(月)・10月24日(月)			大人レッスン休講 9月29日(木)~30日(金) 10月29日(土)~31日(月)	
	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)				