

		5月		6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35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 有料クラス	10:00~10:50 骨盤 エクササイズ (定員15名) ♡ 大木 有料クラス	10:00~10:30 泳げない方へのプチレッスン 原山 ※25m以上泳げる方はご連絡ください (定員8名) ♡	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							
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35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35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 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	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 ♡	水曜日 1,3週目 クロール 2,4週目 背泳ぎ	13:25~13:50 はじめてスイミング (定員10名) 原山 ♡		※開催日 第1・3日曜日 5月7日, 21日 6月4日, 18日
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員10名) 松原 有料クラス		14:00~14:50 4泳法(上級) (定員10名) 松原 有料クラス	14:00~14:30 アクアビクス (定員15名) 和知		
14:30	14:25~14:50 初めてアクアウォーキング (定員15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15名) 芝田			15:00~15:30 脂肪燃焼ウォーキング (定員15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&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス	
16:30							
17:00	17:00~17:50 キッズ&ジュニア コース (定員20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	初心者向けクラス ♡						
	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)				

休館日
5月22日(月) 6月19日(月)
水抜き清掃のためプールのみ休業
5月23日(火)~26日(金)
レッスン休講
5月29日(月)~31日(水)
6月29日(木)・30日(金)