

# 1月～3月プールプログラムスケジュール

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20名) 村上	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	9:25～9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤			
10:00	10:00～10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中		10:00～10:50 骨盤エクササイズ (定員20名) 有料クラス 大木	10:00～10:50 4泳法(初級) (定員15名) 有料クラス 河野	10:00～10:45 アクアエクササイズ (定員20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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>1月4日(金)から通常プログラムです。</p> <p>大人のスイミングスクールを開始しました。 月会費制だから、毎回申込みをする必要なし。 夏までに泳げるようになる為には、今が始め時。 スイミングスクールに通ってみませんか?!</p> </div>					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						12:10～12:50 ワンポイントアドバイス ※第2週目・4週目 のみ開催 (定員15名) 河野	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20名) 加藤	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	13:00～13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00～13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00～13:45 アクアビクス (定員20名) 永井	13:00～13:45 アクアビクス45 ※第1週目・3週目 のみ開催 (定員20名) 田中
13:30	13:25～13:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田	13:25～13:50 はじめて平泳ぎ (定員15名) 松原	13:25～13:50 はじめてクロール (定員15名) 原山	13:25～13:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 松原	13:25～13:50 水慣れ (定員15名) 原山		
14:00	14:00～14:45 はじめてのアクアビクス (定員20名) 芝田	14:00～14:50 4泳法(初級) (定員15名) 有料クラス 松原	14:00～14:30 ワンポイントアドバイス (定員15名) 河野	14:00～14:50 4泳法(中級) (定員15名) 有料クラス 松原	14:00～14:50 平泳ぎ・バタフライ (初級) (定員15名) 有料クラス 河野		
15:00		15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 幼児コース (定員30名) 有料クラス	15:00～15:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	
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	
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		
18:00							
18:30	18:25～18:50 はじめてバタフライ (定員15名) 河野	18:25～18:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 徳淵	18:25～18:50 はじめてリズム水泳 (定員15名) 徳淵	18:25～18:50 はじめてクロール (定員15名) 河野	18:25～18:50 4泳法 (定員15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	19:00～19:50 大人の スイミングスクール (定員5～10名) 有料クラス 河野			19:00～19:50 大人の スイミングスクール (定員5～10名) 有料クラス 河野		<b>1～3月の休館日</b> <b>1月28日(月)</b> <b>2月25日(月)</b> <b>3月25日(月)</b>	
20:00	大人のスイミングスクールは、月会費制のスイミングスクールです。 月初めまでにお申込みください。 1回体験も受付けております。						
20:30							