

# 2021年5月プールプログラム

# 成人クラス定員最大15名

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	13:00~13:40 アクアトレーニング (定員15名) 田中	
13:30		13:25~13:50 はじめて平泳ぎ (定員10名) 松原	13:25~13:50 はじめてクロール (定員10名) 原山	13:25~13:50 はじめて背泳ぎ (定員10名) 松原	13:25~13:50 はじめてスイミング (定員10名) 原山		※開催日 5月2日・16日 6月6日・20日	
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員10名) 松原	14:00~14:50 平泳ぎ・バタフライ (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) 小石			
14:30	14:25~14:50 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	15:00~15:30 はじめてのアクアトレーニング (定員15名) 芝田					15:00~15:50 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40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	まん延防止等重点措置に伴い <b>利用時間 9:00~19:40</b>							
19:00	※5月23日(日) <b>利用時間 9:00~16:40</b>							
19:30							プールお休み	
20:00	初心者でも安心クラス						5月17日(月)	
20:30							6月21日(月)	