

# 2021年11月・12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		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 11月7, 21日 12月5, 19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 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス	
16:30						11月より対象変更	
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	営業時間 9:00~21:00						
18:30	プールご利用時間 9:00~20:40 (最終入場)						
19:00	休館日 11月15日(月)・12月20日(月)						
19:30	プール水抜きによる休業 11月15日(月)~19日(金)						
20:00	年末年始休館 12月29日(水)~1月3日(月)						
20:30	初心者でも安心クラス						