

11月~1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 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		10:00~10:40 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				11:00~11:30 泳げない方へのプチレッスン 小石 ※25m以上泳げる方はご遠慮ください (定員2名) ♡		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
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
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	火曜日 1,3週目 平泳ぎ 2,4週目 バタフライ 水曜日 1,3週目 クロール 2,4週目 背泳ぎ	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 ♡		13:25~13:50 はじめてスイミング (定員10名) 原山 ♡		※開催日 11月6日,20日 12月4日,11日 1月15日,22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(初級) (定員10名) 徳淵 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 スイミングフォーム (定員10名) 松原		
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 スイムトレーニング (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	
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	
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		
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						
				プール使用不可日程 休館日 11月21日(月)・12月19日(月)・ 1月16日(月) 年末年始休館日 12月29日(木)~1月3日(火)		大人レッスン休講 大人レッスン休講 11月29日(火)~30日(水) 12月29日(木)~1月3日(火) 1月29日(日)~1月31日(火)	
				プールご利用時間 9:00~20:40 (最終入場 20:00)			