

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20名)	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)			
10:00	10:00~10:40 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 4泳法 (初級) (定員15名)	10:00~10:50 骨盤 エクササイズ (定員15名)	10:00~10:30 泳げない方へのプチレッスン 原山 ※25m以上泳げる方はご遠慮ください (定員10名)	10:00~10:40 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
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20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							NEW
13:00		13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名)		13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00~13:40 アクアビクス (定員20名) 永井	13:00~13:45 アクアビクス (定員20名) 田中 or 石川
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15名)	13:25~13:50 週替りスイミング(初級) (定員15名)	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15名)		※11月より毎週実施
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員15名) 松原 有料クラス		14:00~14:50 4泳法(上級) (定員15名) 松原 有料クラス	14:00~14:30 アクアビクス (定員20名) 和知		
14:30	14:25~14:50 初めてアクアウォーキング (定員20名)						
15:00	15:00~15:30 はじめてのアクアビクス (定員20名)			15:00~15:30 脂肪燃焼ウォーキング (定員20名) 松原		15:00~15:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	
15:30							
16:00		16:00~16:50 キッズコース (定員10名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員20名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員20名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員20名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズ&ジュニア コース (定員40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30名) 有料クラス	17:00~17:50 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		
17:30							
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>
11月20日(月) / 12月18日(月)
<レッスン休講>
11月度: 11月29日(水)・30日(木)
12月度: 12月26日(火)・27日(水)・28日(木)
大会開催に伴う休講: 12月8日(金)~10日(日)
<定期点検休業>
11月20日(月)~24日(金)は水抜き定期点検のためプー
ルは休業となります。