3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30名） 有料クラス
9:30	変更	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	変更		
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 4泳法 （初級） （定員15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	10:00～10:30 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）	10:00～10:45 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
10:30							
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 キッズ＆ジュニアコース （定員30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30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 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種目　バタフライ	13:25～13:50 週替りスイミング（初級） （定員15名） 松　原	13:25～13:50 週替りスイミング（初級） （定員15名） 原　山	水曜日 1,3週目　クロール 2,4種目　背泳ぎ	13:25～13:50 はじめてスイミング （定員15名） 原　山		
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） 芝　田						
15:00	15:00～15:30 はじめてのアクアビクス （定員20名） 芝　田			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25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25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							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							

＜休館日＞
3月18日(月)

＜レッスン休講＞
3月度：3月29日(金)･30日(土)･31日(日)

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）