

# プールスケジュール

2020.10~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	5コース	4コース	
10:00	10:10~10:50 親子カルガモクラブ		10:00~10:50 あい保育園レッスン		10:15~10:35 ウォーク&ジョグ 松本		10:00~10:50 あい保育園レッスン		10:10~10:50 アヒルクラス		10:00
11:00	11:00~11:30 クロール背泳ぎ(中上) 日下		11:00~11:30 平泳ぎバタフライ(中上) 笹川		10:45~11:15 アクアピクス 美馬		11:00~11:20 水中健康ウォーク 長谷川		11:00~11:30 平泳ぎバタフライ(中上) 西野		11:00
12:00	11:10~11:30 ウォーク&ジョグ 小野		11:10~11:30 水中健康ウォーク 長谷川		11:25~11:55 フィンスイム(初中) 松本		11:40~12:10 マッスルシェイプ30 西野		11:30~12:00 はじめて4種目(初) 小野		12:00
	11:40~12:10 はじめてスイム 日下		11:40~12:10 マッスルシェイプ30 笹川				12:20~12:50 スイムトライ400・800 西野		11:30~12:00 クロール背泳ぎ(中上) 日下		
	12:20~12:50 アクアピクス 斉藤		12:20~12:50 クロール背泳ぎ(初中) 笹川		12:15~13:15 桜美林幼稚園レッスン				12:10~12:40 アクアピクス 深田		
13:00											13:00
<p>◇ 子どもスクールレッスンのためフリーコースを制限させていただきます ◇</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ワニ(土) 14:10 ~ 15:10 (1コースのみご利用可能)</li> <li>○ グッピー 15:15 ~ 16:15 (1コースのみご利用可能)</li> <li>○ ラッコ 16:20 ~ 17:20 (全コースご利用できません)</li> <li>○ フロッグ 17:30 ~ 18:30 (全コースご利用できません)</li> <li>○ 選手 18:30 ~ 20:30 (18:30より3~5コース、19:00より4・5コース、ご利用可能)</li> </ul>											
<p>レッスン及び担当・時間・フリーコースが 変更になる場合もございます。 あらかじめご了承ください。</p>											
20:00											20:00
21:00	20:50~21:20 スイムトライ500 日下		20:40~21:10 はじめてスイム 西野		20:40~21:10 シェイプ&スイム 笹川		20:40~21:10 クロール背泳ぎ(初中) 西野		20:50~21:20 マッスルシェイプ30 笹川		21:00
22:00	21:30~22:00 マスターズ30 西野		21:20~22:00 ロングスイム 日下		21:20~22:20 マスターズ60 西野		21:20~22:00 モデルスイム 松本		21:30~22:00 スピードスイム 松本		22:00