プールスケジュール

	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		10:30～10:50 ウォーク＆ジョグ　日下		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	11:10～11:30 ウォーク＆ジョグ　小野	11:00～11:30 極めて4種目(中上) 日下	11:10～11:30 水中健康ウォーク　山口	11:00～11:30 平泳ぎバタフライ(中上) 笹川	11:00～11:30 アクアビクス 美馬		11:00～11:20 水中健康ウォーク 長谷川	11:00～11:30 クロール背泳ぎ(中上) 笹川	11:00～11:20 水中健康ウォーク　橋本		11:00
12:00	11:40～12:10 はじめてスイム 小野	11:40～12:10 スイムトライ600 日下	11:40～12:10 マッスルシェイプ30 山口		11:40～12:10 日下コーチの水中講座 日下		11:40～12:10 マッスルシェイプ30 笹川		11:30～12:00 はじめて4種目(初) 小野	11:30～12:00 スイムトライ600 日下	12:00
	12:20～12:50 アクアビクス 斉藤		12:20～12:50 クロール背泳ぎ(初中) 笹川		12:20～12:50 フィンスイム 日下		12:20～12:50 スイムトライ400・800 橋本		12:10～12:40 アクアビクス 深田		
13:00											13:00
20:00											20:00
21:00	20:50～21:20 マスターズ30 日下		20:50～21:20 クロール背泳ぎ(初中) 橋本		20:50～21:40 マスターズ50 橋本		21:00～21:30 極めて4種目(中上) 日下		20:50～21:20 スピードスイム 笹川		21:00
22:00											22:00

◇ 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 ◇

- ○ ワニ(土)　14:10 ～ 15:10（1コースのみご利用可能）
- ○ グッピー　15:15 ～ 16:15（1コースのみご利用可能）
- ○ ラッコ　16:20 ～ 17:20（全コースご利用できません）
- ○ フロッグ　17:30 ～ 18:30（全コースご利用できません）
- ○ 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）

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。