

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 ウォークでスイム 日下		10:00~10:50 あい保育園レッスン		10:10~10:50 アヒルクラブ		10:00
11:00	11:10~11:30 ウォーク&ジョグ 斉藤	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	11:05~11:35 アクアピクス 美馬		11:10~11:30 ウォーク&ジョグ 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 斉藤	11:40~12:10 スイムトライ600 日下	11:40~12:10 マッスルシェイ730 山口		11:45~12:15 日下コー子の水中講座 日下		11:40~12:10 ヒートレ 笹川		11:30~12:00 クロール背泳ぎ(初中) 日下	11:30~12:00 平泳ぎバタフライ(初中) 橋本	12:00
	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		12:20~12:50 フィンスイム 日下		12:20~12:50 はじめて4種目(初) 橋本		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"> ○ 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4、5コース、ご利用可能) 											
<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 マスターズ30 日下		20:40~21:10 チャレンジ4種目(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		20:40~21:10 スピードスイム 笹川		21:00
			21:15~21:35 ヒートレ 橋本						21:15~21:35 ヒートレ 笹川		
22:00											22:00

クロール 4.5.6月
背泳ぎ 7.8.9月
平泳ぎ 10.11.12月
バタフライ 1.2.3月