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 アヒルクラス		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 アクアビクス 美馬		11:10～11:30 はじめてプール 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 はじめてクロール 斉藤	11:40～12:10 スイムトライ600 日下	11:40～12:10 マッスルシェイプ30 山口		11:45～12:15 日下コーチの水中講座 日下		11:40～12:10 ヒートトレーニング 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 初めて4種目(初) 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 チャレンジスイム30 日下		20:40～21:10 ワンポイントアドバイス 橋本		20:50～21:30 チャレンジスイム40 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 ヒートトレーニング 橋本						21:15～21:35 ヒートトレーニング 笹川		
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。