

プールスケジュール

2023.7月～

	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 鈴木		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	11:00～11:30 アクアピクス 美馬		11:10～11:30 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 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		11:40～12:10 日下コー子の水中講座 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) 日下	11:30～12:00 スイムトライ600 橋本	12:00
13:00	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 スイムトライ400・800 橋本		12:10～12:40 アクアピクス 深田		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) ○ ケッピー 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) 											
<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	20:50～21:20 マスターズ30 日下		20:50～21:20 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		20:50～21:20 スピードスイム 笹川		20:00
22:00			<p>バタフライ 4・8・12月 背泳ぎ 5・9・1月 平泳ぎ 6・10・2月 クロール 7・11・3月</p>								22:00