

プールタイムスケジュール

	火	水	木
11:00	はじめてクロール 10:30~11:00 田淵 ♡	はじめてスイム 10:30~11:15 三栖 ♡	
12:00	健康水中運動 11:15~11:55 田淵 ♡	健康水中運動 11:30~12:15 入口 ♡	健康水中運動 11:30~12:10 三栖 ♡
13:00	エンジョイアクア 12:15~12:55 岡本 ♡		アクアダンス 12:30~13:00 福田 ♡
14:00	はじめてスイム 13:30~14:15 岡本 ♡	すいすいスイム 13:30~14:15 鎌	ゆったりスイム 13:30~14:15 岡本
15:00		ゆったりスイム 13:30~14:15 鎌	
20:00			
21:00	ゆったりスイム 20:30~21:15 鎌	健康水中運動 20:30~21:15 田淵 ♡	ゆったりスイム 20:30~21:15 鎌
22:00			

2019年 1月～

	金	土	日
11:00	はじめてスイム 10:30~11:15 三栖 ♡		
12:00			
13:00	腰痛関節痛 11:30~12:15 三栖 ♡	はじめてスイム 12:30~13:15 三栖 ♡	はじめてスイム 13:00~13:45 植村 ♡
14:00		ゆったりスイム 13:20~14:05 江西	ゆったりスイム 14:00~14:45 植村
15:00	はじめて 平泳ぎ&バタフライ 13:30~14:15 植村 ♡	ゆったりスイム 13:30~14:15 田上	
19:00			
20:00			
21:00	インターバルスイム 20:30~21:15 岡本	ジュニアスクール	
22:00		火 金 曜 日	土 日 曜 日

*15:00~18:30 自由コース数 1~2	土・日曜日	*10:00~11:40 自由コース数 1~2
*18:30~20:30 自由コース数 3~4		*14:00~16:20 自由コース数 2~3
		*16:30~18:00 自由コース数 4~5

*♡マークは、初心者の方でも安心して参加できるプログラムです。
*自由コース数は都合により変更になる場合があります。