

プールタイムスケジュール

2017年 9月1日～

		火	水	木	金			土	日
11:00	はじめてスイム 10:30～11:00 切原 ♡		腰痛ストレッチ スタジオ②	はじめてスイム 10:30～11:15 切原 ♡	水慣れプール 10:40～11:00 切原 ♡				
	健康水中運動 11:15～11:55 妹尾 ♡		10:05～11:20		アクアヌードル 11:10～11:50 切原 ♡				
12:00			腰痛関節痛 11:30～12:15 妹尾 ♡	健康水中運動 11:30～12:10 切原 ♡			はじめてスイム 12:30～13:15 切原 ♡		
	エンジョイアクア 12:15～12:55 岡本 ♡			アクアダンス 12:30～13:10 福田 ♡			ゆったりスイム 13:20～14:05 江西	はじめてスイム 13:00～13:45 植村 ♡	
13:00									
	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 切原	すいすいスイム 13:30～14:15 田淵	ステップアップスイム 13:30～14:15 ♡ 初級/切原 中級・上級/鎌	はじめて 平泳ぎ&バタフライ 13:30～14:15 妹尾 ♡	ゆったりスイム 13:30～14:15 田上		
14:00									
15:00									
20:00									
	ゆったりスイム 20:45～21:30 鎌		ゆったりスイム 20:45～21:30 鎌		インターバルスイム 20:45～21:30 岡本				
21:00				健康水中運動 21:20～22:00 三栖					
22:00									

ジュニアスクール			
火 金 曜日	*15:00～18:40 自由コース数 1～2	土 日 曜日	*10:00～11:40 自由コース数 1～2
	*18:40～20:30 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。