

プールタイムスケジュール

2018年 2月～

プールタイムスケジュール							2018年 2月～					
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 10:05～11:20	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 ♡		11:00				
12:00	健康水中運動 11:15～11:55 妹尾 ♡	腰痛関節痛 11:30～12:15 妹尾 ♡	健康水中運動 11:30～12:10 切原 ♡			アクアヌードル 11:10～11:50 切原 ♡		12:00	ファイティングアクア 11:50～12:20 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 ♡					13:00	はじめてスイム 12:30～13:15 切原 ♡		はじめてスイム 13:00～13:45 植村 ♡	
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 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/岡本	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	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								15:00	[休息時間]			
20:00								20:00	[休息時間]			
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			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		*15:00～18:30 自由コース数 1～2 *18:30～20:30 自由コース数 3～4	土・日曜日	
										*10:00～11:40 自由コース数 1～2 *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。