

プールタイムスケジュール

2011年 9月13日(火)より変更

時間	火	フリー コース数	水	フリー コース数	木	フリー コース数	金	フリー コース数	土	フリー コース数	日	フリー コース数
10:00												
11:00	健康水中運動 11:10~11:50 ♥妹尾 インストラクター変更		腰痛ストレッチ スタジオ② 11:05~11:20 ♥切原	7					Jr.スクール * 9:30~11:40 フリーコース数 1~2			
12:00	大門スイム 11:55~12:25 ♥切原	5	はじめてスイム 10:30~11:15				アクアヌードル 11:10~11:50 ♥切原		切原	鎌		
13:00	ミットアクア 12:30~13:10 ♥妹尾		腰痛・関節痛 11:30~12:15 ♥妹尾	5	健康水中運動 11:30~12:10 ♥坂東	5			はじめてスイム 12:15~13:00	ゆったりスイム 12:15~13:00	4	
14:00	はじめてスイム 13:30~14:15 ♥岡本	2~3	ゆったりスイム 13:30~14:15 切原		パワーアップアクア 12:30~13:10 ♥井本		はじめて 平泳ぎ&バタフライ 13:30~14:15 ♥井本	2~3	ファイティングアクア 13:10~13:50 ♥三栖	3	はじめてスイム 13:00~13:45 ♥井本	5~6
15:00	すすいスイム 13:30~14:15 鎌 インストラクター変更		すすいスイム 13:30~14:15 田淵	2~3	ステップアップスイム 13:30~14:15 切原 中級・鎌 上級 藤川	2~3	ゆったりスイム 13:30~14:15 田上	2~3			ゆったりスイム 14:00~14:45 坂東	3~4
16:00	Jr.スクール * 14:00~16:20 フリーコース数 2~3 * 16:30~18:00 フリーコース数 4~5											
17:00	Jr.スクール * 15:00~18:40 フリーコース数 1~2 * 18:40~20:30 フリーコース数 3~4											
18:00												
19:00												
20:00		2~3							らくらくスイム 19:00~19:45 ♥坂東	5		
21:00	健康水中運動 21:15~22:00 ♥井本 内容変更	5	ゆったりスイム 20:45~21:30 鎌 インストラクター変更	5	はじめてスイム 20:45~21:30 鎌 インストラクター変更	5	インターバルスイム 20:40~21:25 坂東	5				
22:00		7		7								

利用時間(定休日 月曜)
 ●火~金曜10:00~22:20 ●土曜10:00~19:50 ●日曜・祝祭日10:00~16:50

- * ♥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。
- *フリーコース数は都合により変更になる場合があります。
- * はクラス・時間・担当の変更になります。