



POOL

● SWIMMING ● EXERCIZE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
30							
10:00							
30							10:30-11:30 有料 オリンピック 25
11:00		11:00-12:00 有料 オリンピック 25	11:00-11:30 初めてスイム	11:00-12:00 有料 オリンピック 25	11:00-11:30 初めてスイム		
30	11:30-12:15 コアトレアクア (吉田)						
12:00			12:00-12:45 アクアダンス (宮澤)		11:45-12:15 有料 アクアバイク		11:45-12:45 有料 オリンピック 50
30	12:30-13:00 初めてスイム	12:15-13:15 有料 オリンピック 50		12:15-13:15 有料 オリンピック 50		12:15-12:45 ウォーキング	
13:00						13:00-13:30 初めてスイム	
30	13:30-14:15 アクアズンバ (Mari)	13:30-14:15 アクアダンス (宮澤)					13:30-14:00 ウォーキング
14:00							
30	14:30-15:00 アクア コンディショニング		14:30-15:00 アクア コンディショニング	14:30-15:00 ウォーキング	14:30-15:00 アクア コンディショニング		14:15-14:45 有料 アクアバイク
15:00						15:00-15:45 アクアズンバ (Mari)	15:00-15:30 アクア コンディショニング
30	15:30-16:30 有料 ジュニアA		15:30-16:30 有料 ジュニアA		15:30-16:30 有料 ジュニアA		
16:00						16:00-16:30 アクア コンディショニング	
30	16:30-17:30 有料 ジュニアB		16:30-17:30 有料 ジュニアB		16:30-17:30 有料 ジュニアB		
17:00						17:00-18:00 有料 グループスイム (管野・高橋)	
30	17:30-18:30 有料 ジュニアC		17:30-18:30 有料 ジュニアC		17:30-18:30 有料 ジュニアC		
18:00							
30							
19:00							
30	19:30-20:00 ウォーキング	19:30-20:00 アクア コンディショニング		19:30-20:00 アクア コンディショニング			
20:00			20:00-21:00 有料 オリンピック 50				
30	20:10-20:40 初めてスイム			20:10-20:40 初めてスイム			
21:00	20:50-21:20 有料 アクアバイク			20:50-21:20 有料 アクアバイク			
30							
22:00							