



POOL 臨時スケジュール

- ・アクアエクササイズ各クラスの定員は15名です。
- ・クロール、背泳ぎ、平泳ぎの各初級クラスは、定員12名（7名以上の場合は2コース使用）
- ・Webまたは、当日枠にてお申込みください。
- ・オリンピック、ジュニアスイミング、グループスイムなどの有料クラスは事前にお申込みください。

● SWIMMING ● EXERCIZE

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
30							
10:00							
30							
11:00	11:00-11:45 アクアダンス (宮澤)	11:00-12:00 有料 オリンピック 初級	11:00-11:30 コンディショニング ウォーク (葉山)	11:00-12:00 有料 オリンピック 初級		11:00-11:30 クロール初級 (菅野・高橋)	10:30-11:30 有料 オリンピック 初級
30							
12:00	12:00-12:30 クロール初級 (小笠原)	12:15-13:15 有料 オリンピック 中上級	11:45-12:15 アクアダンス ベーシック (葉山)	12:15-13:15 有料 オリンピック 中上級		11:45-12:45 有料 グループスイム (菅野・高橋)	11:45-12:45 有料 オリンピック 中上級
30							
13:00	12:45-13:15 背泳ぎ初級 (小笠原)		12:30-13:00 背泳ぎ初級 (高橋)				
30							
14:00		13:30-14:15 アクアダンス (宮澤)				13:30-14:00 アクアダンス ベーシック (横山)	13:30-14:00 アクアウォーキング (横山)
30							
15:00	14:30-15:00 アクアウォーキング (小笠原)	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 アクア コンディショニング	14:30-15:00 アクアウォーキング (小笠原)	14:15-14:45 アクアウォーキング (横山)	
30							
16:00						15:00-15:45 AQUA ZUMBA® (Mari)	
30							
17:00	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	16:00-16:30 アクア コンディショニング	16:00-16:30 アクア コンディショニング
30							
18:00	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		
30							
19:00							
30							
20:00	19:30-20:00 アクアウォーキング (小笠原)	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			
30							
21:00	20:15-20:45 クロール初級 (小笠原)	20:15-20:45 背泳ぎ初級 (高橋)	20:00-21:00 有料 オリンピック 中上級				
30							
22:00		21:00-21:30 平泳ぎ初級 (高橋)					
30							
22:00							