

☆ 大人プログラム! 平成24年 7月~ ☆

時間	月	火	水	木	金	土
10:00						
10:10						
10:20	水中ウォーク 10:10~10:30	水中ジョギング 10:10~10:30	リクエスト 10:10~10:30	水中ウォーク 10:10~10:30	水中ウォーク 10:10~10:30	子供クラス 9:30:00~10:45
10:30	息つきクロール 10:30~10:50	初めて背泳ぎ 10:30~10:50		初めて平泳ぎ 10:30~10:50	初めてバタフライ 10:30~10:50	
10:40						
10:50						
11:00						
11:10	ゆったり平泳ぎ 11:00~11:20	レディース専用 (有料)	ベビー専用 (有料)	ゆったり専用 (有料)	レディース専用 (有料)	ベビー専用 (有料)
11:20	らくらく腰痛 11:20~11:40					
11:30		入水 11:00~12:20	11:15~12:00	11:00~12:00	11:00~12:20	11:15~12:00
11:40						
11:50						
12:00	リクエスト 12:00~12:20			浮棒ピクス 12:10~12:30		子供クラス
12:10				ゆったり背泳ぎ 12:30~12:50		
12:20		水中エアロピクス1 12:30~12:50	はじめてプール 12:30~12:50		水中ウォーク 12:30~12:50	子供クラス
12:30		水中エアロピクス2 12:55~13:15	息つきクロール 12:50~13:10	ベビー専用 (有料)	水中エアロピクス1 12:55~13:25	
12:40		初めてバタフライ 13:20~13:40	浮棒ピクス 13:10~13:30	12:45~13:30	リクエスト 13:30~13:50	子供クラス
12:50						
13:00	ベビー専用 (有料)					
13:10	12:45~13:30					
13:20						
13:30						
13:40						
14:00	自由コース	自由コース	自由コース	自由コース	自由コース	子供クラス
14:10						
14:20						
14:30	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス
14:40						
14:50						
15:00						
15:10						
15:20						
15:30	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス
15:40						
15:50						
16:00	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス
16:10						
16:20						
16:30	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス
16:40						
16:50	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	子供クラス	選手クラス
17:00						
17:10						
17:20						成人専用(有料)
17:30						17:45~19:00
17:40			選手クラス			
17:50						
18:00						
18:10						
18:20						
18:30						
18:40						
18:50						
19:00	選手クラス	選手クラス	成人専用(有料)	自由に泳ぐ	選手クラス	選手クラス
19:10						
19:20						
19:30						
19:40						
19:50						
20:00			19:30~20:45	自由に歩く		
20:10						
20:20						
20:30						