

# タイムスケジュール

24年11月～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00	<p>●午前 : 月曜日～土曜日 入館は 9時30分～ 鍵交換は 9時45分～ プール利用は 10時00～13:30                  ●午後 : 月曜日～金曜日 入館は 19時00分～ 鍵交換は 19時15分～ プール利用は 19時30～21:30                  土曜日 入館は 15時30分～ 鍵交換は 15時45分～ プール利用は 16時00～19:00</p>											9:00	
9:30												9:30	
10:00												10:00	
10:30	腰痛 10:15～11:00 初めてプール フリースイム&ウォーク	フリースイム&ウォーク	パタフライ スタートターン ストレッチ10:45～ 成人 11:00～12:00 アクアビクス 少人数 12:00～	フリースイム&ウォーク	平泳ぎ 水中W ストレッチ10:45～ 成人 11:00～12:00 クロール 少人数 12:00～	フリースイム&ウォーク	腰痛 10:15～11:00 初めてプール フリースイム&ウォーク	フリースイム&ウォーク	健康体操 クロール ストレッチ10:45～ 成人 11:00～12:00 ダイエット 少人数 12:00～	フリースイム&ウォーク	ベビ-体操10:15 成人 11:00～12:00 アクアビクス 12:10～12:40 キッズ体操12:30 キッズ 12:45～13:30	フリースイム&ウォーク	10:30
11:00												11:00	
11:30												11:30	
12:00												12:00	
12:30												12:30	
13:00												13:00	
13:30	13:45 キッズ体操	13:45 キッズ	13:45 ベビ-キッズ体操	13:45 ベビ-14:00～14:30 キッズ14:00～14:45	13:45 キッズ体操	13:45 ベビ-キッズ体操	13:45 キッズ	13:45 ベビ-14:00～14:30 キッズ14:00～14:45	13:45 キッズ体操	13:45 ベビ-キッズ体操	13:45 1体操	13:30	13:30
14:00												14:00	
14:30	14:45 1体操	14:45 キッズ	14:45 1体操	14:45 ベビ-14:00～14:30 キッズ14:00～14:45	14:45 1体操	14:45 1体操	14:45 キッズ	14:45 ベビ-14:00～14:30 キッズ14:00～14:45	14:45 1体操	14:45 ベビ-14:00～14:30 キッズ14:00～14:45	14:30 2体操	14:30	14:30
15:00												15:00	
15:30												15:30	
16:00	16:00 2体操	16:00 F-1・FC-1	16:00 2体操	16:00 A-1・AD-1	16:15 2体操	16:00 2体操	16:00 C-1・FC-1	16:00 2体操	16:00 2体操	16:00 D-1・AD-1	15:45 I・J体操	15:45	15:45
16:30												16:30	
17:00	17:00 3体操	17:00 F-2・FC-2	17:00 3体操	17:00 A-2・AD-2	17:15 3体操	17:00 3体操	17:00 C-2・FC-2	17:00 3体操	17:00 3体操	17:00 D-2・AD-2	G・K体操	17:00	17:00
17:30												17:30	
17:45	17:45 選手・育成体操	17:45 F-3・FC-3	17:45 選手・育成体操	17:45 A-3・AD-3	17:45 4体操	17:45 選手・育成体操	17:45 C-3・FC-3	17:45 選手・育成体操	17:45 選手・育成体操	17:45 D-3・AD-3	空手	17:45	17:45
18:00												18:00	
18:30	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	18:30 育成・選手	17:15～18:15	17:00～19:00	18:30
19:00												19:00	
19:30												19:30	
20:00												20:00	
20:30												20:30	
21:00												21:00	
21:30												21:30	
閉館21:45												閉館21:45	

休館日

※駐車場が大変混雑しておりますので館内利用後は速やかに退館をお願い致します。

注意  
プログラムの都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。