

# 大人クラス プログラム

ver2

		月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日									
		体操	サブプール	プール	フリーコース	体操	サブプール	プール	フリーコース	体操	サブプール	プール	フリーコース	体操	サブプール	プール	フリーコース	体操	サブプール	プール	フリーコース	体操	サブプール	プール	フリーコース						
9:00																															
30																															
10:00		G 体操																													
30			G 初中 中上 10:00 ~ 11:00					G 初中 中上 10:00 ~ 11:00								G 初中 中上 10:00 ~ 11:00								G 初中 中上 10:00 ~ 11:00							
11:00					G,Mフリー レーン ①~⑥ 11:00 ~ 12:00																										
30					腰痛 体操				健康 体操			ASM																			
12:00			流水	エアロ	G,Mフリー レーン ①②			流水	腰痛	G,Mフリー レーン ①②			健康	M フリー レーン ①②			流水	リズム 水泳			流水	腰痛	G,Mフリー レーン ②		健康	M フリー レーン ①~③					
30		健康 体操	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		健康 体操	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				G 体操	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		G 体操	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	レーン ①~③		
13:00				健康	M フリー レーン ①②			健康	M フリー レーン ①②				G 初~上 13:00 ~ 14:00	G フリー レーン ⑤				健康	M フリー レーン ①②			健康	M フリー レーン ①②		G 初~上 13:00 ~ 14:00	G フリー レーン ⑤					
30		G 体操	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		G 体操	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00																	13:00 ~ 14:00	レーン ⑤					
14:00			G 初~上 14:00 ~ 15:00	G フリー レーン ⑤				G 初~上 14:00 ~ 15:00	G フリー レーン ⑤																						
30																															
15:00																															
18:30																															
19:00																															
30																															
20:00		G 腰痛 体操																													
30			腰痛	G 初~上 20:00 ~ 21:00	G フリー レーン ⑥			G 初 19:00 ~ 20:00	G フリー レーン ④⑤				エアロ												G 初 19:00 ~ 20:00	G フリー レーン ④⑤					
21:00																															
30																															

は増設した部分

注・・・フリーコースの『レーン』は、利用できるレーンを示しています。