大人クラス　プログラム

2022年5月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
	サブプール	プール	フリーコース	サブプール	プール	フリーコース	サブプール	プール	フリーコース	サブプール	プール	フリーコース	サブプール	プール	フリーコース	サブプール	プール	フリーコース	
9:45																			9:00
10:00		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			G 初中 中上 10:00 ～ 11:00			G 初中 中上 10:00 ～ 11:00					10:00
30																			30
11:00			G,Mフリー レーン ①～⑥ 11:00 ～ 12:00						G.M フリー レーン ①～③										11:00
30		JPバイク						バイポリン ＆ウォーク											30
12:00	流水 12:00 ～ 13:00	エアロ 12:00 ～ 13:00	G.M フリー レーン ①②		腰痛 12:00 ～ 13:00	G.M フリー レーン ①②		健康 12:00 ～ 13:00	M フリー レーン ①②		リズム 水泳 12:00 ～ 13:00		流水 12:00 ～ 13:00	腰痛 12:00 ～ 13:00	G.M フリー レーン ②		健康 12:00 ～ 13:00	M フリー レーン ①	12:00
30																			30
13:00		健康 13:00 ～ 14:00	M フリー レーン ①②		健康 13:00 ～ 14:00	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 13:00 ～ 14:00	M フリー レーン ①②		健康 13:00 ～ 14:00	M フリー レーン ①②		G 初～上 13:00 ～ 14:00	G フリー レーン ⑤	13:00
30																			30
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			G.M フリー レーン　① ～⑥		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			G.M フリー レーン ③	14:00
30																			30
15:00																	G 初～上 18:00 ～ 19:00	G フリー レーン ⑥	15:00
18:30																			18:30
19:00				G フリー 歩行	G 初 19:00 ～ 20:00	G フリー レーン ⑥		エアロ 19:00 ～ 20:00		G フリー 歩行	G 初 19:00 ～ 20:00	G フリー レーン ⑥							19:00
30																			30
20:00	腰痛 20:00 ～ 21:00	G 初～上 20:00 ～ 21:00	G フリー レーン ⑥		G 中・上 20:00 ～ 21:00	G フリー レーン ⑤⑥	G　フリーレーン 20:00～21:00			腰痛 20:00 ～ 21:00	G 中・上 20:00 ～ 21:00	G フリー レーン ⑤⑥		G 初～上 20:00 ～ 21:00	G フリー レーン ⑥				20:00
30																			30
21:00																			21:00
30																			30