

# 成人クラス・時間割表 (2020年 4月~)

2020/4/11

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	曜日
時間	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00	10時30分開館	10時30分開	10時30分開	10時30分開館	10時30分開館	10時00分開館	10:00
10:30						ジュニアクラス	9:30
11:00	11:00-11:45 ウォーキング+ シェイプアップ 藤佐	11:00-11:45 ウォーキング+ 初めてプール 上村		11:00-11:45 美姿勢 ウォーキング 高橋・藤佐	11:00-11:45 ウォーキング+ 腰痛・肩こり解消 藤佐		11:30
11:30					11:10-11:40 ひめトレ 高橋		
12:00	12:00-12:30 アクアピクス 高橋・藤佐				11:50-12:30 アクアスティックマジック 高橋・藤佐・中村	フリースイム&フリーウォーク	12:00
12:30			12:30-13:00 アクアピクス 結城				12:30
13:00	12:50-13:50 マスターズ 中級 藤佐	12:40-13:10 背泳ぎ 上村		12:40-13:10 クロール 田代	12:50-13:50 マスターズ 中級 藤佐	プール利用12:45まで	13:00
13:30	13:30-14:30 マスターズ 上級 上村	13:20-13:50 平泳ぎ 上村	13:30-14:30 マスターズ 上級 藤佐	13:20-13:50 バタフライ 田代	13:30-14:30 マスターズ 上級 長内	ジュニアクラス	13:30
14:00			13:10-14:10 マスターズ 初級 上村		12:40-13:40 マスターズ 初級 折笠		14:00
14:30	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで		14:30
15:00						17時30分開館	15:00
18:30	ジュニアクラス	ジュニアクラス	ジュニアクラス	ジュニアクラス	ジュニアクラス	選手クラス	18:30
19:00	選手クラス	選手クラス	選手クラス	選手クラス	選手クラス		19:00
20:00	フリースイム&フリーウォーク 20:10-21:10 マスターズ 初級・中級 上級・SMST 佐野 高橋	フリースイム&フリーウォーク 20:15-21:00 日替わり(初級) 高橋	フリースイム&フリーウォーク 20:10-21:10 マスターズ 初級・中級 上級・SMST 田代 佐野	フリースイム&フリーウォーク 20:15-21:00 日替わり(中級) 佐野	フリースイム&フリーウォーク 20:10-21:10 マスターズ 初級・中級 上級・SMST 中村 田代		20:00
21:00	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク		21:00
21:30	22時閉館	22時閉館	22時閉館	22時閉館	22時閉館		21:30
21:50							21:50
22:00							22:00

\*フリーコースのご案内

月曜日	10:30~15:00/20:00~20:10/21:10~21:30
火曜日	10:30~15:00/20:00~21:30
水曜日	10:30~15:00/20:00~20:10/21:10~21:30
木曜日	10:30~15:00/20:00~21:30
金曜日	10:30~15:00/20:00~20:10/21:10~21:30
土曜日	11:30~12:45