

タイムスケジュール (2022年 4月~)

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							10:00
10:30							9:30
11:00	11:00-11:45 ウォーキング+ シェイプアップ	11:00-11:45 ウォーキング+ 初めてプール	11:00-11:45 ウォーキング+ 初めてプール	11:00-11:45 美姿勢 ウォーキング	11:00-11:45 ウォーキング+ 腰痛・肩こり解消	11:00-11:45 ウォーキング+ 腰痛・肩こり解消	ジュニアクラス
11:10		11:10-11:40 らくトレ (トレーニング)				11:10-11:40 らくトレ (トレーニング)	
11:30		11:15-12:15 ベビー		11:15-12:15 ベビー		11:15-12:15 ベビー	
12:00	12:00-12:30 アクアピクス				11:50-12:30 アクアスティックマジック	11:50-12:50 ベビー	12:00 ベビー
12:30			12:30-13:00 アクアピクス				
12:40		12:40-13:10 背泳ぎ		12:40-13:10 クロール			
13:00	12:40-13:40 マスターズ 初級				12:40-13:40 マスターズ 初級		
13:30	13:30-14:30 マスターズ 上級	13:20-13:50 平泳ぎ	13:30-14:30 マスターズ 上級	13:20-13:50 バタフライ	13:30-14:30 マスターズ 上級		ジュニアクラス
13:30			13:20-14:20 マスターズ 中級		12:50-13:50 マスターズ 中級		
14:00			13:10-14:10 マスターズ 初級				
14:30							
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		強化クラス
19:00	強化クラス	強化クラス	強化クラス	強化クラス	強化クラス		
20:00	20:00-20:30 フリースイム&ウォーク	20:00-20:30 フリースイム&ウォーク	20:00-20:30 フリースイム&ウォーク	20:00-20:30 フリースイム&ウォーク	20:00-20:30 フリースイム&ウォーク	20:00-20:30 フリースイム&ウォーク	
20:30	20:30-21:30 強化クラス	20:10-21:10 マスターズ 初級 中級 上級	20:30-21:30 強化クラス	20:10-21:10 マスターズ 初級 中級 上級	20:10-20:55 マスターズ 初級 中級 上級	20:30-21:30 強化クラス	
21:00	21:00-21:30 強化クラス	21:00-21:30 強化クラス	21:00-21:30 強化クラス	21:00-21:30 強化クラス	21:00-21:45 強化クラス	21:00-21:30 強化クラス	
21:30	21:30-22:00 強化クラス	21:30-22:00 強化クラス	21:30-22:00 強化クラス	21:30-22:00 強化クラス	21:30-22:00 強化クラス	21:30-22:00 強化クラス	
21:50							
22:00							22:00

*フリーコースのご案内

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