



# らくらくメイトプログラム 3月



時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			時間
	プール	体操場	フリ	プール	体操場	フリ	プール	体操場	フリ	プール	体操場	フリ	プール	体操場	フリ	プール	体操場	フリ	
9:30																			9:30
10:00																			10:00
10:35																			10:35
10:55																			10:55
11:00																			11:00
11:25																			11:25
11:30																			11:30
11:55																			11:55
12:00																			12:00
12:25																			12:25
12:30																			12:30
12:55																			12:55
15:30																			15:30
17:30																			17:30
19:30																			19:30
19:55																			19:55
20:00																			20:00
20:25																			20:25
20:30																			20:30
20:55																			20:55
21:00																			21:00
21:25																			21:25
21:40																			21:40

\*平日は9:30~15:30 19:30~21:30間以外に常時フリ・スイム・フリ・ウォークとしてご利用になれます。  
 ※土曜日は9:30~12:00、15:30~17:30の間はご利用になれませんのでご注意ください。  
 ※都合により、プログラムの中止や担当が変更になる場合があります。

初心者向けプログラム
中級者向けプログラム
上級者向けプログラム
エアロ系プログラム
体操プログラム

ドリルでのびる  
 1週目 クロール      2週目 背泳ぎ      3週目 平泳ぎ  
 4週目 バタフライ    5週目 個人メドレー

