

# 週間スケジュール

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			時間	日曜日	
	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	休館日	
10:00																			10:00		
10:35		へび-コース	フリースイム		ストレッチ体操	フリースイム		健康運動 めん棒体操						腰痛体操				フリースイム	ジュニアクラス AA6		ご利用不可
10:55		11:00よりプール																	10:55		
11:00	ゆったりクロール			がんばれ ロング	ゆったり 背泳ぎ		中級 背泳ぎ	パイポリン &ウォーク		はじめて スタート	11:00より プール	成人 くらぶ	はじめて アクア ヌードル		わかば くらぶ	パイポリン &ウォーク			ジュニアクラス BB6		
11:20																			11:20		
11:30	中級平泳ぎ			クロール &バタフライ	水中 ジョギング		スタート &ターン	はじめて クラス							個人 メドレー クラス				11:30		
11:55																			11:55		
12:00	アクアビクス				アクアビクス			アクアビクス				アクア ビクス	がんばれ 600m		アクア ミット	がんばれ 400m+α			12:00		
12:25																			12:25		
12:30																			12:30		
14:30				ジュニアクラス (提携幼稚園クラス) A2			ジュニアクラス (提携幼稚園クラス) A3			ジュニアクラス (提携幼稚園クラス) A4			ジュニアクラス (提携幼稚園クラス) A5			ジュニアクラス A6			フリースイム ウォーク		14:30
15:30	ジュニアクラス B1			ジュニアクラス B2			ジュニアクラス B3			ジュニアクラス B4			ジュニアクラス B5			ジュニアクラス B6			ご利用不可		15:30
16:30	ジュニアクラス C1			ジュニアクラス C2			ジュニアクラス C3			ジュニアクラス C4			ジュニアクラス C5			ジュニアクラス C6			ご利用不可		16:30
17:30	ジュニアクラス D1			ジュニアクラス D2			ジュニアクラス D1			ジュニアクラス D4			ジュニアクラス D5			選手・育成 コース			フリースイム ウォーク	17:30	
18:30	選手・育成 コース			選手・育成 コース			選手・育成 コース			選手・育成 コース			選手・育成 コース						18:30		
19:00																			19:00		
19:30	中級 くらぶ	選手 コース	めん棒 体操	ドリルで のびる	選手 コース			ストレッチ 体操				成人 くらぶ	選手 コース		平泳ぎ &バタフライ	選手 コース	スクエア ステップ		19:30		
19:55																			19:55		
20:00				スピード コース	ゆったり クロール					はじめて クラス				個人メドレー コース					20:00		
20:25																			20:25		
20:30	アクアビクス				アクアビクス			水中ウォーク				アクア ビクス	はじめて スタート		アクア ビクス	がんばれ 600m			20:30		
20:55																			20:55		
21:00	はじめて クラス				がんばれ 800m			スタート &ターン				がんばれ 400+α			ゆったり 背泳ぎ				21:00		
21:25																			21:25		
21:40																			21:40		

\*平日は9:30~15:30 19:30~21:30間以外に常時フリースイム・フリー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。  
 ※月毎、もしくは3ヶ月に1度成人プログラムの内容を変更します。

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

