

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-		
10:30								健康運動								ジュニアクラス AA6			10:30	
10:35		へびコース			ストレッチ体操			めん棒体操				へびコース		腰痛体操					10:35	
10:55																			10:55	
11:00	ゆったりクロール	11:00よりプール		がんばれロング	ゆったり背泳ぎ		中級背泳ぎ	バイボリン&ウォーク		はじめてスタート	11:00よりプール		わかばくらぶ	バイボリン&ウォーク		ジュニアクラス BB6			11:00	
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		成人くらぶ	アクアヌードル		わかばくらぶ	個人メドレークラス					11:30	
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					11:55	
12:25																ジュニアクラス A6			12:00	
12:30																			12:25	
13:30																			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 B6			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						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			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						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			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			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																			21:00	

休館日

*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

