

4月

プールプログラム

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス	9:00~9:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス	
9:30		9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 村上	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤				
10:00	10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 4泳法 (初級) (定員15名) 松原	10:00~10:50 骨盤 エクササイズ (定員15名) 大木	10:25~10:50 泳げない方へのプチレッスン 原山 ※25m以上泳げる方はご遠慮ください (定員10名)	10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	10:00~10:50 キッズコース (定員30名) 有料クラス	
11:00		有料クラス	有料クラス			11:00~11:50 ジュニアコース (定員20名) 有料クラス	11:00~11:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス	
11:30								
12:00							12:00~12:50 キッズ&ジュニア コース (定員30名) 有料クラス	
12:30								
13:00		13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山		13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00~13:40 アクアビクス (定員20名) 永井	13:00~13:45 アクアビクス (定員20名) 田中 or 石川	
13:30	火曜日 1,3週目 平泳ぎ 2,4週目 バタフライ	13:25~13:50 週替りスイミング(初級) (定員15名) 松原	13:25~13:50 週替りスイミング(初級) (定員15名) 原山	水曜日 1,3週目 クロール 2,4週目 背泳ぎ	13:25~13:50 はじめてスイミング (定員15名) 原山			
14:00		14:00~14:50 4泳法(中級) (定員15名) 松原		14:00~14:50 4泳法(上級) (定員15名) 松原	14:00~14:30 アクアビクス (定員20名) 和知			
14:30	14:25~14:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田	有料クラス		有料クラス				
15:00	15:00~15:30 はじめてのアクアビクス (定員20名) 芝田			15:00~15:25 脂肪燃焼ウォーキング (定員20名) 松原		15:00~15:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス		
15:30								
16:00		16:00~16:50 キッズコース (定員10名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員25名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員20名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズコース (定員25名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズ&ジュニア コース (定員40名) 有料クラス		
16:30								
17:00		17:00~17:50 キッズ&ジュニア コース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアコース (定員35名) 有料クラス	17:00~17:50 ベストスイマー コース (定員12名) 有料クラス		
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30	初心者向けクラス							
	営業時間 9:00~21:00			プールご利用時間 9:00~20:40 (最終入場 20:00)				

<休館日>
4月 8日(月)
4月22日(月)

<レッスン休講>
4月30日(火)