



| 日曜日      |            | 月曜日 | 火曜日   | 水曜日                                      | 木曜日           | 金曜日              | 土曜日           |               |       |       |
|----------|------------|-----|---|--|---------------|------------------|---------------|---------------|-------|-------|
| プール スタジオ |            |     | プール   | プール                                      | プール           | プール              | プール           |               |       |       |
| 10:00    |            |     |   |  |               |                  |               |               | 10:00 |       |
| 15       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 15    |       |
| 30       | 補講         |     |   |  |               |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     | はりきり水中運動 (松村)   | 腰痛・膝痛解消ウォーク (野原)                         | 水中ウォーク (野原)   | 腰痛・膝痛解消ウォーク (石垣) | G             |               | 45    |       |
| 11:00    |            |     |   |  |               |                  | 幼児学童          |               | 11:00 |       |
| 15       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 15    |       |
| 30       |            |     | プールはじめて (松村)  | H  | 中級2泳法 (野原)    |                  | H             | はじめてクロール (近藤) | 30    |       |
| 45       |            |     |   | ベビー                                      |               |                  | ベビー           |               | 45    |       |
| 12:00    |            |     |   |  |               |                  |               |               | 12:00 |       |
| 15       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 15    |       |
| 30       |            |     | はじめて背泳ぎ (瑞慶覧) 12:10~12:55   | 月替わり中級スイム (松村) 12:10~12:55               | 体力向上スイム (瑞慶覧) |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 45    |       |
| 13:00    |            |     | はりきり水中運動 (瑞慶覧)  | 第1・3週 脂肪すっきり♪ (石垣)<br>第2・4週はりきり水中運動 (松村) | 水中運動 (松村)     | 浮いて進んでGo! (松村)   |               |               | 13:00 |       |
| 15       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 15    |       |
| 30       | 日曜日は午後1時閉館 | 休館日 | 時間が早くなりました  |  |               |                  | K             |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  | 幼児            |               | 45    |       |
| 14:00    |            |     |   |  |               |                  |               |               | 14:00 |       |
| 15       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 15    |       |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 45    |       |
| 15:00    |            |     | K   | K  | K             | K                | K             | K             | 15:00 |       |
| 15       |            |     | キンダー  | キンダー                                     | キンダー          | キンダー             | キンダー          | キンダー          | 15    |       |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 45    |       |
| 16:00    |            |     | B   | B  | B             | B                | B             | B             | 16:00 |       |
| 15       |            |     | 幼児学童  | 幼児学童                                     | 幼児学童          | 幼児学童             | 幼児学童          | 幼児学童          | 15    |       |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 45    |       |
| 17:00    |            |     | C   |  | C             |                  | C             |               | 17:00 |       |
| 15       |            |     | 学童  | 選抜                                       | 学童            | 選抜               | 学童            |               | 15    |       |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 45    |       |
| 18:00    |            |     |   |  |               |                  |               |               | 18:00 |       |
| 15       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 15    |       |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 45    |       |
| 19:00    |            |     | モビバンアクア (仲里)  |  |               |                  |               |               | 19:00 |       |
| 15       |            |     | プールはじめて (仲里)  | クロールディスタンス (首藤)                          | はじめてクロール (松村) |                  | マスターズ練習会 (首藤) |               | 15    |       |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 30    |       |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               | 45    |       |
| 20:00    |            |     |   |  |               |                  |               |               | 20:00 |       |
| 15       |            |     | 火~土は、20:15閉館 プール及びスタジオご利用時間 火~土 20:00まで / 日曜日 12:45まで / 祝祭日 14:45まで |  |               |                  |               |               |       | 15    |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               |       | 30    |
| 45       |            |     |   |  |               |                  |               |               |       | 45    |
| 21:00    |            |     |   |  |               |                  |               |               |       | 21:00 |
| 15       |            |     |   |  |               |                  |               |               |       | 15    |
| 30       |            |     |   |  |               |                  |               |               |       | 30    |

◆各レッスン、1レーンあたりの定員を12名様とさせていただきます。

◆整理券をお配りするレッスンもございます。整理券は、プールサイドコーチ室前にて、レッスン開始15分前よりお配りします。

◆シャワールームは、混雑を緩和して頂くため、可能な限りお時間を短縮してのご利用をお願い致します。

**NEW**

◆プールはじめてはじめてプールに入る方向けのクラス。歩行の方法や、顔を付ける、浮いて、バタ足までを行うクラスです。

◆はじめてクロールプールはじめてで、浮く事やバタ足の基礎を行ったら、クロールの手の動きや、息継ぎの練習をしませんか



※コース表示に従って泳いで下さい ※各コース右側通行です ※子供スクールレッスン時は、コース制限があります ※プール及びスタジオの利用時間は、閉館15分前までです  
 ※プログラム内容が一部変更や休講となる場合もございます。その際は、館内掲示板などでご案内しますのでご了承下さい。  
 ※営業時間(短縮営業中) 火~土 10:00~20:15 / 日曜 10:00~13:00 / 祝祭日・レッスン休日 10:00~15:00 ※休館日は月曜、及び当クラブカレンダーにてご確認ください(1カ月4週制)