

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00		
月	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	4	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	5	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳	PPL	往復完泳		
火	1	歩行		歩行		歩行		フリー		フリー		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	4	片道完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		
	5	片道完泳		シニアアクアブメイト 10:30-11:30	シニアスイミング 11:30-12:30	SD①	成人スイミング 13:30-14:30	片道完泳	キッズスイミング 15:30-16:30	Jr.スイミング① 16:30-17:30	Jr.スイミング② 17:30-18:30	片道完泳	成人スイミング 19:45-20:45	
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		SD②	片道完泳	片道完泳		
水	1	歩行		フリー		歩行	13:10-14:10	歩行		フリー		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	フリー		往復完泳		フリー		フリー		往復完泳		フリー		
	4	片道完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		
	5	片道完泳		アクアピクス 10:30-11:20	シニアスイミング 11:30-12:30	SD③	片道完泳	片道完泳	キッズスイミング 15:30-16:30	Jr.スイミング①/② 16:30-17:30	知的障がい児 アクアブメイト 17:30-18:30	片道完泳	成人スイミング 19:45-20:45	
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		歩行	往復完泳	片道完泳		
木	1	歩行		歩行		歩行		フリー		フリー		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	4	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		往復完泳		往復完泳		
	5	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		キッズスイミング 15:30-16:30	Jr.スイミング① 16:30-17:30	Jr.スイミング② 17:30-18:30	Jr.スイミング③ 18:40-19:40	SD④
金	1	歩行		フリー		歩行		フリー		フリー		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	フリー		往復完泳		フリー		フリー		往復完泳		フリー		
	4	片道完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		
	5	片道完泳		アクアピクス 10:30-11:20	シニアスイミング 11:30-12:30	SD⑤	片道完泳	成人スイミング 13:30-14:30	片道完泳	キッズスイミング 15:30-16:30	Jr.スイミング① 16:30-17:30	Jr.スイミング② 17:30-18:30	片道完泳	4種目泳法指導 19:45-20:45
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		片道完泳	片道完泳	片道完泳	片道完泳	
土	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		水深1.35m歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		水深1.35mフリー		
	3	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		水深1.35mフリー		
	4	片道完泳		往復完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		水深1.35m片道完泳		
	5	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		水深1.35m片道完泳		
	6	往復完泳		SD⑥	親子スイミング 10:30-11:30	往復完泳		往復完泳		往復完泳		水深1.35m往復完泳		
日・祝	1	歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行		
	2	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	3	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		
	4	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	5	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		
	6	往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		

※SD=スポーツデー 休憩①=10:50-11:00 休憩②=12:50-13:00 休憩③=15:20-15:30 休憩④=16:50-17:00 休憩⑤=18:30-18:40 PPL=プールプライベートレッスン

- SD① . . . アクアウォーキング 12:30~13:00
- SD② . . . アクアウォーキング 19:15~19:45
- SD③ . . . 泳法ワンポイント 12:30~13:00
- SD④ . . . アクアウォーキング 19:45~20:15
- SD⑤ . . . 泳法ワンポイント 12:30~13:00
- SD⑥ . . . アクアピクス 10:00~10:30

- ◇PPL (プールプライベートレッスン) は毎週月曜18:00-18:30・19:00-19:30に行います。
- ◇スポーツデー開催時は、参加者の人数によって貸し切りコースが6コースのみになる場合がございます。
- ◇教室のコースが変更になる場合がございます。
- ◇教室、スポーツデー開催中は休憩時間はございません。
- ◇土曜日は18:40~全コースの水深が1.35mになります。