

		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	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳			
	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		PPL 往復完泳			
火	1	歩行													
	2	フリー													
	3	往復完泳													
	4	片道完泳		往復完泳											
	5	片道完泳		シニア アカム-ブ ムト 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	SD②	成人スイミング 19:45-20:45	
	6	往復完泳		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		往復完泳		フリー		フリー		往復完泳				フリー	
	3	片道完泳		往復完泳		片道完泳		片道完泳		往復完泳				片道完泳	
	4	片道完泳		アピクス 10:30-11:20	シニアスイミング 11:30-12:30	SD③	往復完泳	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 アカム-ブ ムト 17:30-18:30	片道完泳		成人スイミング 19:45-20:45	
	5	片道完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳				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				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		往復完泳		往復完泳				フリー	
	3	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳				往復完泳	
	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				片道完泳	
金	1	歩行		フリー		歩行		フリー		フリー				歩行	
	2	フリー		往復完泳		フリー		往復完泳		往復完泳				フリー	
	3	片道完泳		往復完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳				往復完泳	
	4	片道完泳		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	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	
	5	片道完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳		往復完泳				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				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	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			
	4	片道完泳		SD⑥	親子スイミング 10:30-11:30	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		往復完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		水深1.35m往復完泳			
	6	往復完泳		往復完泳		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	片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳		片道完泳			
	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。