

	【月】 MON	【火】 TUE	【水】 WED	【木】 THU	【金】 FRI	【土】 SAT	【日】 SUN
7:00	休館日 29日(金)～31日(日)			祝日営業日 18日(月) 10:00～20:00			
8:00							
9:00							
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11:00	注意事項 参加人数が多いレッスンは予約制とさせていただきます。						
12:00							
13:00	11:15～11:45 ウォーキング 保高	ベビースクール のため2コースの 開放となります	11:15～11:45 ウォーターミット 長島		ベビースクール のため2コースの 開放となります	ベビースクール のため2コースの 開放となります	11:30～12:15 ウォーク&トレーニング 花岡
14:00	12:00～12:30 平泳ぎ 酒井	12:15～13:00 アイチ&一生自分の足で 歩こう 玉森	12:00～12:30 背泳ぎ 長島	11:40～12:10 スイムトレーニング 花岡	12:15～12:45 プライベートレッスン	12:10～12:40 ウォーターエクササイズ 玉森	12:25～12:55 ビギナークロール 花岡
15:00	12:40～13:10 スイムトレーニング 酒井	13:10～13:40 ビギナークロール 玉森	12:40～13:10 ハートUP 長島	12:20～12:50 バタフライ 花岡	12:50～13:20 クロール 長島	12:50～13:20 スタートスイム 酒井	
16:00		13:50～14:20 フィンスイム 酒井		13:00～13:30 ウォーターエクササイズ 藤田	13:30～14:00 プライベートレッスン		
17:00	ジュニアスイミングスクールのために 開放コースは1～2コースとなります						
18:00							
19:00	ジャグジー、シャワーのみ利用可能 プールのご利用は出来ません。						
20:00							
21:00	1コース選手使用の ために開放コースは 3コースになります		1コース選手使用のために 開放コースは3コースになります				
22:00	20:00～20:30 ウォーキング 花岡	20:00～20:30 スタートスイム 酒井	20:00～20:30 平泳ぎ 酒井	20:00～20:45 ウォーターエクササイズ 45 玉森	20:00～21:00 スイムトレーニング80 酒井	19:45～20:15 バタフライ 酒井	20:00 CLOSE
23:00	20:40～21:10 ビギナークロール 花岡	20:40～21:10 ビギナー背泳ぎ 酒井	20:40～21:10 フィンスイム 酒井			20:25～20:55 ハートUP 酒井	
24:00							
25:00							
26:00							
27:00							
28:00							
29:00							
30:00							
31:00							
32:00							
33:00							
34:00							
35:00							
36:00							
37:00							
38:00							
39:00							
40:00							
41:00							
42:00							
43:00							
44:00							
45:00							
46:00							
47:00							
48:00							
49:00							
50:00							
51:00							
52:00							
53:00							
54:00							
55:00							
56:00							
57:00							
58:00							
59:00							
60:00							
61:00							
62:00							
63:00							
64:00							
65:00							
66:00							
67:00							
68:00							
69:00							
70:00							
71:00							
72:00							
73:00							
74:00							
75:00							
76:00							
77:00							
78:00							
79:00							
80:00							
81:00							
82:00							
83:00							
84:00							
85:00							
86:00							
87:00							
88:00							
89:00							
90:00							
91:00							
92:00							
93:00							
94:00							
95:00							
96:00							
97:00							
98:00							
99:00							
100:00							

★プールご利用の皆様へおしらせ★

ジュニアスイミングスクール使用の為、月～土曜日16:30～18:30の時間帯はプールの利用は出来ません。尚、ジャグジー・シャワールームはご利用いただけます。
会員様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。
上記のレッスン以外でプライベートレッスンを実施する場合がございます。

初級者向
レッスン