

|       | 【月】<br>MON | 【火】<br>TUE                        | 【水】<br>WED                              | 【木】<br>THU                                                    | 【金】<br>FRI                              | 【土】<br>SAT                              | 【日】<br>SUN                                                    |
|-------|------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 7:00  |            |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         |                                                               |
| 8:00  |            |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         |                                                               |
| 9:00  |            |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         |                                                               |
| 10:00 |            | 10:00 OPEN                        | 10:00 OPEN                              | 10:00 OPEN                                                    | 10:00 OPEN                              | 10:00 OPEN                              | 10:00 OPEN                                                    |
| 11:00 |            | 10:20~10:50<br>アクア30<br>なを        |                                         | 10:20~10:50<br>もぐる・浮く<br>加瀬                                   | 10:45~11:15<br>ビギナークロール<br>田中           | 10:30~11:15<br>アクアトレーニング45<br>なを        |                                                               |
| 12:00 |            | 11:00~11:30<br>GGXアクア<br>なを       | 11:30~12:00<br>ウォーキング<br>酒井             | 11:00~11:45<br>アクアダンス<br>栗山 秀一                                | 11:30~12:00<br>ビギナー背泳ぎ<br>田中            | New 11:30~12:00<br>平泳ぎ<br>津城            |                                                               |
| 13:00 |            | 11:45~12:30<br>プライベート有料レッスン<br>なを | 12:10~12:40<br>ゆうゆうスイム<br>宇賀神           | 12:00~12:45<br>わかりやすい楽で綺麗な<br>クロール(4泳法もOK)<br>有料レッスン<br>栗山 秀一 | 12:15~13:00<br>成人初級水泳<br>(有料レッスン)<br>田中 | 10月~12月<br>3ヵ月スパンでバタフライと<br>平泳ぎ交互にやります。 |                                                               |
| 14:00 |            | 12:30~13:15<br>プライベート有料レッスン<br>なを | 12:50~13:35<br>成人初級水泳<br>(有料レッスン)<br>酒井 | 13:30~14:00<br>プライベートレッスン<br>田中                               |                                         |                                         | New 13:30~14:00<br>エンジョイスイム<br>スタッフ                           |
| 15:00 |            |                                   |                                         | 14:10~14:40<br>プライベートレッスン<br>田中                               |                                         |                                         | 600m~1000m<br>みんな楽しく泳ぐクラスです。<br>練習メニューを提供しますので、<br>一緒に泳ぎましょう！ |
| 16:00 | プール<br>休館日 |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         | 初級<br>キッズスイミング<br>定員:10名                                      |
| 17:00 |            |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         | 初級<br>キッズスイミング<br>定員:10名                                      |
| 18:00 |            |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         | 初級<br>キッズスイミング<br>定員:10名                                      |
| 19:00 |            |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         | 初級<br>キッズスイミング<br>定員:10名                                      |
| 20:00 |            | 20:00~20:30<br>クロール<br>田中         |                                         |                                                               |                                         |                                         |                                                               |
| 21:00 |            | 20:30~21:00<br>プライベートレッスン<br>田中   |                                         |                                                               |                                         |                                         |                                                               |
| 22:00 |            |                                   |                                         |                                                               |                                         |                                         |                                                               |
| 22:30 |            | 22:30 CLOSE                       | 22:30 CLOSE                             | 22:30 CLOSE                                                   | 22:30 CLOSE                             | 22:30 CLOSE                             | 19:00 CLOSE                                                   |

★プールご利用の皆様へおしらせ★

水泳のレッスンは第2コース、ウォーキング・水中運動は第1第2コースで実施いたします。なお参加人数によりコースを変更する場合があります。

毎週月曜日はプールエリア休業とさせていただきます。祝日の場合(月曜以外)の、プールご利用時間10:00~19:00  
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。

のレッスンはどなたでもご参加できます。

マークの無いレッスンはクロールの泳力を有する方を参加条件とさせていただきます。