

# プールプログラム・タイムテーブル (緊急事態宣言 Ver. 2021.1.8~)

	火	水	木	金	土	日
10:00			10:20~11:00 アクアビクス 【佐藤】			
11:00	11:00~11:30 ★平泳ぎ初級 【宇佐美】 Ⓢ 11:35~12:05 クロール初めて 【宇佐美】	11:00~11:45 初中級水泳学校 【宇佐美】※有料■ 11:50~12:20 ★平泳ぎ初めて 【宇佐美】	11:15~12:00 初中級水泳学校 【宇佐美】※有料■	11:00~11:30 ★背泳ぎ初めて 【宇佐美】 11:35~12:05 アクアウォーキング 【宇佐美】	11:00~11:45 初中級水泳学校 【橋田】※有料■	11:15~11:45 ショートアクアビクス 【岩間】
12:00	12:10~12:40 アクアウォーキング 【宇佐美】	13:00~13:30 ★バタフライ初級 【橋田】	12:05~12:35 スイム500m 【宇佐美】 Ⓢ 12:40~13:10 背泳ぎ初めて 【宇佐美】	12:10~12:50 ビギナーサークル 【宇佐美】	12:00~12:45 アクアビクス 【斎藤】	12:00~12:30 プライベート30 【岩間】※有料■
13:00			13:15~13:45 プライベート30 【宇佐美】※有料■		13:00~13:30 ★背泳ぎ初級 【橋田】 13:35~14:05 プライベート30 【橋田】※有料■	13:00~13:30 フィンスイム初級 【岩間】 13:30~14:00 ★背泳ぎ初めて 【岩間】
14:00	14:00~14:45 プライベート30・45■ 【橋田】※有料	14:00~14:30 アクアマックス 【中里】	14:15~14:45 アクアサーキット 【竹田】	14:15~15:00 アクアビクス 【山下】	14:10~14:40 クロール初級 【橋田】	14:05~14:45 ビギナーサークル 【岩間】
15:00	15:00~15:50 マスターズB 【橋田】	15:00~15:45 プライベート30・45 【橋田】※有料■	15:00~15:50 マスターズB 【橋田】			
16:00		16:00~16:50 マスターズA 【橋田】			16:30~17:20 マスターズC 【橋田】	
17:00						
18:00		18:00~19:30 プライベート30・45 【橋田】※有料■ ※1名様に限る (上記時間の中で、 30分、45分を選択して 下さい)				
19:00	19:00~19:30 ビギナーサークル 【橋田】		19:00~19:30 ★平泳ぎ初級 【橋田】			
20:00						

《プログラム記号》

- ⇒ オープンクラス
- 網掛け ⇒ スイミングレッスン
- Ⓢ ⇒ 連続参加・不可クラス

※アクアプログラムに際し、ロング/フリーコースが1コースになる場合があります。  
 ※「金曜日12:10」のビギナーサークルに際し、3・4・5コースを使用する場合があります。  
 ※レッスン開始5分以降のご参加はご遠慮下さい。  
 ※各レッスンのご案内は裏面にあります。  
 ※トレーナーによる有料セッションをフリーコースにて実施する場合があります。

