

プールプログラム・タイムテーブル

2018年11月～

	火	水	木	金	土	日	
9:30							
10:00	2クラス 連続しての ご参加は ご遠慮下さい		10:00～10:45 アクアピクス 【佐藤】	10:30～11:00 バタフライ15m 【宇佐美】			
11:00		11:00～11:30 背泳ぎ25m 【宇佐美】	11:00～11:45 初中級水泳学校 【宇佐美】※有料■	11:00～11:45 初中級水泳学校 【宇佐美】※有料■	11:05～11:35 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 ショートアクアピクス 【岩間】
		11:35～12:05 クロール15m 【宇佐美】	★11:50～12:20 アクアウォーキング 【宇佐美】	11:50～12:20 スイム500m 【宇佐美】	11:40～12:30 ビギナーサークル 【宇佐美】		
12:00		★12:10～12:40 アクアウォーキング 【宇佐美】		12:25～12:55 バタフライ15m 【宇佐美】		12:00～12:30 プライベート 【岩間】※有料	
	2クラス 連続しての ご参加は ご遠慮下さい		13:00～13:30 プライベート 【宇佐美】※有料	13:00～13:30 プライベート 【宇佐美】※有料			
13:00			13:00～13:30 平泳ぎ25m 【橋田】			13:20～13:50 バタフライ25m 【橋田】	13:00～13:30 スタート&ターン 【岩間】
		13:35～14:05 背泳ぎ15m 【橋田】				13:30～14:00 バタフライ15m 【岩間】	
14:00		14:00～14:30 プライベート 【橋田】※有料	14:15～14:45 アクアミックス 【中里】	14:15～14:45 アクアサーキット 【竹田】	14:15～15:00 アクアピクス 【山下】	13:55～14:25 プライベート 【橋田】※有料	14:05～14:50 ビギナーサークル 【岩間】
		14:30～15:00 プライベート 【橋田】※有料				14:25～14:55 プライベート 【橋田】※有料	
15:00		15:00～16:00 マスターズB 【橋田】	15:00～15:30 プライベート 【橋田】※有料	15:00～16:00 マスターズB 【橋田】		14:55～15:25 クロール15m 【橋田】	
			15:30～16:00 プライベート 【橋田】※有料			15:30～16:00 アクアウォーキング 【祓川】	
16:00		16:00～17:00 マスターズA 【橋田】					
17:00							
18:00							
19:00	19:00～19:30 平泳ぎ15m 【橋田】		19:00～19:45 ビギナーサークル 【橋田】		18:45～20:00 マスターズC 【橋田】		
		19:30～20:00 ショートアクアピクス 【祓川】		19:30～20:15 初中級水泳学校 【橋田】※有料■			
20:00	19:40～20:30 サークル 【橋田】	20:00～20:30 プライベート 【橋田】※有料	19:50～20:20 プライベート 【橋田】※有料				
		20:30～21:00 プライベート 【橋田】※有料	20:30～21:00 背泳ぎ15m 【橋田】	20:30～21:00 プライベート 【橋田】※有料			
21:00	20:40～21:25 初中級水泳学校 【橋田】※有料■						
22:00							

《プログラム記号》
 「■」⇒オープンクラス 別紙参照
 「網掛け」⇒スイミングレッスン表示
 「★」⇒変更箇所

※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11:40」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10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。

