

# プールプログラム・タイムテーブル

2020年7月～

|       | 火   | 水  | 木   | 金  | 土  | 日   |
|-------|---|--|---|--|--|---|
| 10:00 |   |  | 10:20～11:00<br>アクアビクス<br>【佐藤】   |  |  |   |
| 11:00 | 11:00～11:30<br>★背泳ぎ初級<br>【宇佐美】<br>Ⓢ 11:35～12:05<br>クロール初めて<br>【宇佐美】 | 11:10～11:45<br>4種目・見直しクラス<br>【宇佐美】7.8.9月限定 | 11:20～11:55<br>4種目・見直しクラス<br>【宇佐美】7.8.9月限定                            | 11:00～11:30<br>★バタフライ初めて<br>【宇佐美】<br>11:35～12:05<br>アクアウォーキング<br>【宇佐美】 | 11:00～11:35<br>4種目・見直しクラス<br>【橋田】7.8.9月限定                            | 11:15～11:45<br>ショートアクアビクス<br>【岩間】                                   |
| 12:00 | 12:10～12:40<br>アクアウォーキング<br>【宇佐美】                                   | 11:50～12:20<br>★背泳ぎ初めて<br>【宇佐美】            | 12:05～12:35<br>スイム500m<br>【宇佐美】<br>Ⓢ 12:40～13:10<br>バタフライ初めて<br>【宇佐美】 | 12:10～12:50<br>ビギナーサークル<br>【宇佐美】                                       | 12:00～12:45<br>アクアビクス<br>【斎藤】  | 12:00～12:30<br>プライベート30<br>【岩間】※有料■                                 |
| 13:00 |   | 13:00～13:30<br>★平泳ぎ初級<br>【橋田】              | 13:15～13:45<br>プライベート30<br>【宇佐美】※有料■                                  |  | 13:00～13:30<br>★バタフライ初級<br>【橋田】                                      | 13:00～13:30<br>フィンスイム初級<br>【岩間】<br>13:30～14:00<br>★バタフライ初めて<br>【岩間】 |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>プライベート30・45■<br>【橋田】※有料                              | 14:00～14:30<br>アクアマックス<br>【中里】             | 14:15～14:45<br>アクアサーキット<br>【竹田】                                       | 14:15～15:00<br>アクアビクス<br>【山下】  | 13:35～14:05<br>プライベート30<br>【橋田】※有料■<br>14:10～14:40<br>クロール初級<br>【橋田】 | 14:05～14:45<br>ビギナーサークル<br>【岩間】                                     |
| 15:00 | 15:00～15:50<br>マスターズB<br>【橋田】                                       | 15:00～15:45<br>プライベート30・45<br>【橋田】※有料■     | 15:00～15:50<br>マスターズB<br>【橋田】   |  |  |   |
| 16:00 |   | 16:00～16:50<br>マスターズA<br>【橋田】              |   |  | 16:30～17:20<br>マスターズC<br>【橋田】  |   |
| 17:00 |   |  |   |  |  |   |
| 18:00 |   |  |   |  |  |   |
| 19:00 | 19:00～19:40<br>ビギナーサークル<br>【橋田】                                     |  | 19:10～19:50<br>ビギナーサークル<br>【橋田】                                       | 19:10～19:45<br>4種目・見直しクラス<br>【橋田】7.8.9月限定                              |  |   |
| 20:00 | 19:50～20:25<br>4種目・見直しクラス<br>【橋田】7.8.9月限定                           | 19:45～20:30<br>プライベート30・45<br>【橋田】※有料■     | 20:00～20:30<br>★背泳ぎ初級<br>【橋田】   | 20:00～20:30<br>プライベート30<br>【橋田】※有料■                                    |  |   |
| 21:00 |   |  |   |  |  |   |

《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。

