

# プールプログラム・タイムテーブル

2021年4月～

	火	水	木	金	土	日
9:30						
10:00		10:25～10:55 クロール初めて 【宇佐美】	10:00～10:45 アクアビクス 【佐藤】			
11:00	11:00～11:30 ★背泳ぎ初級 【宇佐美】 ⑤ 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■	11:00～11:45 初中級水泳学校 【宇佐美】※有料■	11:00～11:30 ★バタフライ初めて 【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■	11:00～11:30 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】	11:50～12:20 ★背泳ぎ初めて 【宇佐美】	11:50～12:20 スイム500m 【宇佐美】 ⑤ 12:25～12:55 バタフライ初めて 【宇佐美】	12:10～12:55 ビギナーサークル 【宇佐美】	12:00～12:45 アクアビクス 【斎藤】	11:45～12:15 プライベート30 【岩間】※有料■
13:00		13:00～13:30 ★平泳ぎ初級 【橋田】	13:00～13:30 プライベート30 【宇佐美】※有料■	14:00～14:30 水筋インターバル 【橋田】※有料 スカッシュコートにて	13:00～13:30 ★バタフライ初級 【橋田】	12:45～13:15 フィンスイム初級 【岩間】 13:20～13:50 ★バタフライ初めて 【岩間】
14:00	13:50～14:50 プライベート30・45・60 【橋田】※有料■ レッスン時間を選択	14:00～14:30 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 アクアビクス 【山下】	13:35～14:05 プライベート30 【橋田】※有料■ 14:10～14:40 クロール初級 【橋田】	13:55～14:40 ビギナーサークル 【岩間】
15:00	15:00～15:50 マスターズB 【橋田】	14:50～15:50 プライベート30・45・60 【橋田】※有料■ レッスン時間を選択	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】			16:30～17:30 マスターズC 【橋田】	
17:00						
18:00		18:00～21:00 プライベート30・45・60 【橋田】※有料■ レッスン時間を選択 時間枠内 1名様に限る	Newクラス (35分レッスン)			日曜日・祝日 プール利用終了時間 19:00
19:00	19:15～20:00 ビギナーサークル 【橋田】		19:15～19:50 クロール中級 【橋田】	19:15～20:00 初中級水泳学校 【橋田】※有料■		
20:00	20:15～21:00 初中級水泳学校 【橋田】※有料■		20:00～20:30 ★背泳ぎ初級 【橋田】	20:10～21:10 プライベート30・45・60 【橋田】※有料■ レッスン時間を選択	土曜日 プール利用終了時間 21:00	
21:00						
22:00	平日(火～金)・プール利用終了時間/22:00					

■ ⇒オープンプログラム  
網掛け⇒スイミングレッスン  
⑤ ⇒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/日曜日14:05」のビギナーサークルは、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。

