

2019年 2月スイミングスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝日	
30	※開館時間 9:30～ ※浴室開放 10:30～					※開館時間 10:00～ ※浴室開放 11:00～		
10:00	プールは10:00～開放							
30	10:10～11:10 ベビー スイミング 60 南井	10:15～10:55 らくらく流水散歩40 石築	10:10～11:10 ベビースイミング60		10:10～11:10 ベビー スイミング 60 黒田	ジュニアスイミング 10:10～12:20	10:30～11:00 流水ウォーキング30	
11:00	11:15～11:45 スタイルワン パタフライ30 川東	11:15～11:45 初めて平泳ぎ30 岩口	11:15～11:45 初めてクロール30 川東		11:00～11:30 初めてパタフライ30 南井		11:00～12:00 初めて水泳60	
12:00	11:45～12:30 インターバル45 川東	11:45～12:15 スタイルワン 背泳ぎ30 岩口	11:45～12:15 スタイルワン クロール30 川東		11:30～12:00 パワースイム30 南井			
13:00		13:00～13:45 全身シェイプ45 (ダンベル使用) 兩宮	12:30～13:00 アクアポール30 黒田	休館日	12:30～13:15 全身シェイプ45 (ボール使用) 黒田	12:45～13:00 流水シェイプ15 石築		
14:00		14:00～14:30 スタイルワン 背泳ぎ30 岩口	13:15～14:00 アクアピクス45 黒田		13:15～14:15 流水アクア60 南井	アクアピクス45 石築	13:30～14:30 マスターズ'クラス60	
15:00			14:00～15:00 流水アクア60 石築			14:00～14:30 初めてパタフライ130 岩口		スイミング 日曜・祝日担当
16:00						14:30～15:00 スタイルワン クロール30 岩口		3日(日) 岩口 10日(日) 南井 11日(月祝) 南井 17日(日) 石築 24日(日) 石築
17:00	ジュニアスクール開講中でもフリーコースは設置されています							
17:00	ジュニアスイミング 15:30～18:40	ジュニアスイミング 15:30～18:40	ジュニアスイミング 15:30～18:40		ジュニアスイミング 15:30～18:40	ジュニアスイミング 14:00～17:10 選手コース 17:00～19:00		
19:00	選手コース 18:30～20:30	選手コース 18:30～20:30	選手コース 18:30～20:30		選手コース 18:30～20:30		営業時間 (日曜、祝日) 10:00～18:00 ※トレーニングは 17:30まで	
20:00		19:20～20:20 流水アクア60 南井	19:30～20:15 初めて水泳45 石築					
21:00	20:30～21:00 初めてクロール30 岩口	20:30～21:30 マスターズ'クラス60 岩口	20:20～20:50 シェイプウォーキング30 南井		20:30～21:00 スタイルワン クロール30 岩口			
21:00	21:00～21:30 インターバル30(初級) 30 岩口				21:00～21:30 インターバル30(初中級) 岩口			
22:00	閉館時間 22:30(トレーニングは22:00まで) 入浴時間 22:20まで					閉館時間 21:30(トレーニングは21:00まで) 入浴時間 21:20まで		
30								

※ジュニアスイミングスクール中であっても1コースはフリーでご利用いただけます。その他のフリーコースについては直接インストラクターにご確認下さい。

赤文字

レッスン変更箇所

ピンク

レッスンは、有料クラス