

2018年 10月スイミングスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日・祝日
	※開館時間 9:30~ ※浴室開放 10:30~				プールは10:00~開放	CHECK! 10:10~11:10	※開館時間 10:00~ ※浴室開放 11:00~
10:00		10:10~11:10	10:10~11:10		10:10~11:10	ジュニアスイミング 10:10~12:20	
30	10:30~11:00 初めて水泳30 南井	10:15~10:55 らくらく流水散歩40 石築	ベビースイミング60 川東		10:15~10:55 らくらく流水散歩40 黒田		10:30~11:00 流水ウォーキング30
11:00					10:10~11:10 ベビースイミング60 川東		11:00~12:00 初めて水泳60
30	11:15~11:45 スタイルワン 平泳ぎ30 川東	11:15~11:45 初めて背泳ぎ30 岩口	11:15~11:45 初めて平泳ぎ30 川東		11:00~11:30 初めてクロール30 南井		
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 クロール30 岩口	11:45~12:15 スタイルワン 背泳ぎ30 川東		11:30~12:00 ハワースイム30 南井		
30			12:30~13:00 アクアボール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	
13:00		13:00~13:45 全身シェイプ45 (ダンベル使用) 雨宮	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	13:00~13:45 アクアピクス45 石築	13:30~14:30 マスターズ'クラス60
30		14:00~14:30 スタイルワン クロール30 岩口	14:00~15:00 流水アクア60 石築			14:00~14:30 初めてクロール30 岩口	
14:00						14:30~15:00 スタイルワン 背泳ぎ30 岩口	
15:00							スイミング 10月・日曜担当
30							7日 岩口 8日 南井 14日 黒田 21日 石築 28日 黒田
16:00	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	
30						選手コース 17:00~19:00	
18:00							営業時間 (日曜、祝日) 10:00~18:00 ※トレーニングは 17:30まで
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		
30		19:20~20:20 流水アクア60 南井	19:30~20:15 初めて水泳45 石築				
20:00			20:20~20:50 シェイプウォーキング30 南井				
30	20:30~21:00 初めて平泳ぎ30 岩口	20:30~21:30 マスターズ'クラス60 岩口			20:30~21:00 スタイルワン 背泳ぎ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		
30							
22:00						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	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						

※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 レッソンは、有料クラス