




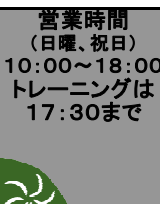




2018年 1月スイミングスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
30		9:15~9:55 らくらく 流水散歩40 湊			9:15~9:55 らくらく 流水散歩40 黒田	ジュニアスイミング	
10:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:10~11:10	10:15~10:45 流水シェイプウォーキング30 黒田
30	ベビー スイミング 60 川東	流水 アクア60 石築 10:15~11:00 おしゃべり 散歩45 休講		ベビー スイミング 60 川東	おしゃべり 散歩45 黒田 ベビー スイミング 60 川東	ベビー スイミング 60 川東	流水シェイプ15 黒田
11:00	11:00~11:30 スタイルワン30(背泳ぎ) 川東	11:00~11:30 初めて平泳ぎ30 岩口	11:00~11:30 初めてクロール30 川東		11:00~11:30 初めてバタフライ30 南井	10:45~11:00	11:00~12:00 初めて水泳60 黒田
30	11:30~12:15 インターバル45 川東	11:30~12:00 スタイルワン30(平泳ぎ) 岩口	11:30~12:00 スタイルワン 川東	11:30~12:00 アクアダンベル 30 黒田	11:30~12:00 ターン30 南井		
12:00		パタフライ	12:00~12:30 やさしいアクア30 黒田				1月
30			12:30~13:00 おしゃべり散歩30 川東		12:30~13:15 全身シェイプ45 黒田	12:45~13:00 流水シェイプ15 石築	13:30~14:30 マスターズクラス60 黒田
13:00		13:00~13:45 全身シェイプ45 雨宮	13:00~13:45 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	
30	13:45~14:00 →	流水シェイプ15 休講	流水シェイプ15 黒田 ←	13:45~ 14:00			
14:00		14:00~14:30 初めて水泳 休講	14:00~15:00 流水アクア60 石築		14:20~15:20 流水アクア60 石築	14:00~14:30 初めてバタフライ 30 岩口	
30		14:30~15:00 スタイルワン30(平泳ぎ) 岩口				14:30~15:00 スタイルワン30 岩口	
15:00						パタフライ	
16:00							
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 14:00~18:10 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		
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				
30	20:30~21:00 スタイルワン30(背泳ぎ) 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30(バタフライ) 岩口		
21:00	21:00~21:30 インターバル30 30 岩口				21:00~21:30 インターバル30 岩口		
22:00			営業時間(平日)10:00~23:00 ※トレーニングは22:30まで。			営業時間(土曜)10:00~21:30 ※トレーニングは21:00まで	
30							

休館日

※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 水色 レッスンは、有料クラス 黄色★ 新設・増設レッスン