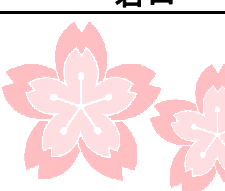
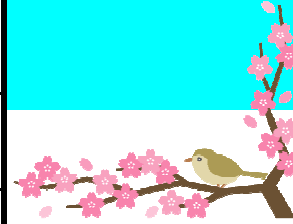
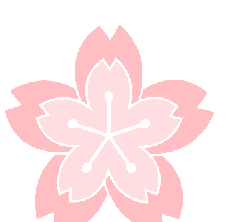
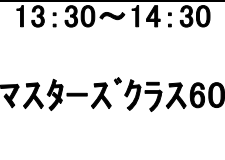





2018年 4月スイミングスケジュール

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 9:00~12:10	
10:00							
30	10:10~11:10 ベビー スイミング 60	10:10~11:10 流水 アクア60 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	10:10~11:10 ベビー スイミング 60	10:15~10:45 流水シェイプ ウォーキング30 流水シェイプ15
11:00	10:30~11:00 初めて水泳30 南井				10:15~11:00 おしゃべり 散歩45 黒田		
30	11:15~11:45 スタイルワン クロール30 川東	11:15~11:45 初めてクロール30 岩口	11:15~11:45 初めてパタフライ30 川東		11:00~11:30 初めて背泳ぎ30 南井	10:45~11:00	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 パタフライ30 岩口	11:45~12:15 スタイルワン 平泳ぎ30 川東	←川東	11:30~12:00 ターン30 南井		
30			12:15~12:45 やさしいアクア30 黒田	休館日			
13:00		12:45~13:15 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		
30		13:00~13:45 全身シェイプ45 雨宮	13:15~14:00 アクアビクス45 黒田		13:15~14:15 流水アクア60 南井	13:00~13:45 アクアビクス45 石築	13:30~14:30 マスターズクラス60
14:00		14:00~14:30 スタイルワン パタフライ30 岩口	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 初めて背泳ぎ 30 岩口	4月
30					14:30~15:00 スタイルワン 平泳ぎ30 岩口		
15:00							
30	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						
16:00							
30							
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	
30							
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
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		選手コース 18:30~20:30		
19:00							
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 スタイルワン クロール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 平泳ぎ30 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		
30							
22:00							営業時間(土曜)10:00~21:30 ※トレーニングは21:00まで
30							
							SPORTS DOME IRS

※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 レッスンは、有料クラス