

4月29日・5月6日 4/30/2019 5/1/2019 5/3/2019 5/4/2019 5/5/2019

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:30						
11:00			アクアウォーキング入門 10:30~11:00 坂田			
11:30	アクアピクス 11:15~11:45 南					はじめてスイミング 11:10~11:40 田中
12:00		はじめてスイミング 11:50~12:20 坂田		初級背泳ぎ 11:50~12:20 坂田		
12:30	初級クロール 12:00~12:30 坂田		アクアサーキット 12:00~12:30 佐藤		アクアピクス 12:15~12:45 上原	アクアウォーキング 12:00~12:30 田中
13:00	中級平泳ぎ・中級バタフライ 12:45~13:15 遠藤	初級バタフライ 12:30~13:00 坂田	中級クロール・中級背泳ぎ 12:40~13:10 坂田	アクアピクス 12:30~13:00 嶋田		4泳法ドリル ☆ 12:50~13:30 田中
13:30		アクアピクス 13:15~13:45 田中	初級平泳ぎ 13:20~13:50 坂田			
14:00				みんなで泳ごう60 13:30~14:30 佐藤(菜)		
14:30		みんなで泳ごう45 14:15~15:00 佐藤(菜)				
15:00						
15:30						マスターズ練習コース 15:00~17:00
16:00						登録制
16:30						登録制
17:00						
17:30						日本マスターズ水泳協会に登録されている方のみご参加頂けます。
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
19:45						
20:00	ご利用終了 19:45					

◆4月29日(月)~5月6日(月)

※ベビースイミング・ジュニアスイミング・アクアスクールは休校となります。

※19:00以降のプログラムはございません。

◀エクササイズコースについて▶

ウォーキングやエクササイズでのご利用や、プールが初めての方から泳げる方までご利用頂けるコースです。
12:00~営業終了まで。
※Jrスイミング実施時を除く。
ウォーキングコース内に設置致します。

担当アナウンサーや時間、内容等が変更になる場合がございます。変更がある場合は代行ボードに掲示しておりますのでご確認ください。