

TIME	月曜日			火曜日			水曜日		
	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール	スタジオ	多目的ルーム	プール
«10:00»	① 姿勢ウォームアップ20 【10:15~10:35】			① ラジオ体操&ストレッチ20 【10:15~10:35】			① 姿勢ウォームアップ20 【10:15~10:35】		2~6コース 遊泳可能 【10:00~11:00】
«11:00»									4~6コース 遊泳可能 【11:00~12:00】
«12:00»	換気		フリー遊泳	換気		フリー遊泳 (15:30まで)	換気		フリー遊泳
«13:00»	② ホールエクササイズ30 【13:15~13:45】 宮本			② 体幹トレーニング30 【13:15~13:45】 久保			② 体幹トレーニング30 【13:15~13:45】 久保		
«14:00»									
«15:00»			3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】			フリー卓球 【15:00~15:30】			3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】
«16:00»				換気 (退室をお願いします)		フリー卓球 【16:00~16:30】	換気 (退室をお願いします)		
«17:00»									
«18:00»	体育スクール 【16:00~18:45】		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】			ジュニアスイミング 【15:30~20:00】			ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
«19:00»									
«20:00»	③ 体幹トレーニング30 【19:15~19:45】 久保			③ ホールエクササイズ30 【19:15~19:45】 宮本			③ 体幹トレーニング30 【19:15~19:45】 久保		
«21:00»			フリー遊泳			フリー遊泳			フリー遊泳

