

	火		水		木		金		土		日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00	フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～18:00 ※各講座により制限あり	
11:00	11:00～11:30 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 山本						11:00～11:30 いきいき水中運動 中崎					
12:00	12:00～12:20 水泳入門 久賀			12:15～12:35 リズムステップ 西谷	12:00～12:30 初級クロール&背泳ぎ 大和						子ども講座 12:00～12:50	
13:00	13:00～13:30 初級バタフライ 中崎			13:00～13:40 Easyダンス 谷口	13:00～13:30 初級平泳ぎ 西谷		13:00～13:30 中級4泳法 中崎					子どもあそびコース フリーウォーキング
14:00		子どもあそびコース フリーウォーキング				14:00～14:30 トータル エクササイズ 山本		14:00～14:40 Easyダンス 山本				
15:00												
16:00												
17:00												
18:00	子ども講座 16:00～19:20											
19:00		19:00～19:30 体幹バランス トレーニング 山本										
20:00												
21:00												
22:00	最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 17:30 利用終了 18:00	

※祝・祭日のレッスンプログラム
はお休みとなります。

※都合によりプログラム及び担当
インストラクターの変更・休講
となる場合があります。

※プールの利用時間は2時間です。

※有料講座は受付にて事前申込
が必要となります。

プール利用時間
火～土 10:00～21:00
日 10:00～18:00

休館日 月曜日
※休館日が祝日に当たる場合は
その翌日が休館日となります。

□ 無料講座 ■ 有料講座（事前申込、講座チケットが必要）