

	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 アクアフィット 岡		11:00～11:30 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 岡				11:30～12:00 初級平泳ぎ 谷口 NEW!					
12:00	11:45～12:00 プールデビュー 岡		12:00～12:30 初級クロール&背泳ぎ 中崎	12:15～12:45 トータル エクササイズ 山本	12:00～12:30 中級4泳法 大和 NEW!		12:30～13:00 中級ワンポイント 中崎 NEW!		子ども講座 12:00～12:50		子ども講座 12:00～12:50	
13:00	12:15～12:45 初級バタフライ 山本			13:10～13:50 Easyダンス 谷口								
14:00		14:10～14:40 体幹バランス トレーニング 岡 NEW!		14:10～14:50 スローフロー ヨガ 中崎 NEW!								
15:00	子どもあそびコース	フリーウォーキング	子どもあそびコース	フリーウォーキング	子どもあそびコース	フリーウォーキング	子どもあそびコース	フリーウォーキング	子どもあそびコース	フリーウォーキング	子どもあそびコース	フリーウォーキング
16:00												
17:00	子ども講座 16:00～19:20		子ども講座 16:00～18:20		子ども講座 16:00～19:20		子ども講座 16:00～18:20		子ども講座 16:00～16:50			
18:00												
19:00	19:40～20:20		19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷				19:00～19:30 初級キック&プル 山本 NEW!					
20:00	スイム1000～1200 大和 NEW!				19:40～20:10 スイム700～800 中崎 NEW!	19:10～19:50 Easyダンス 谷口	19:45～20:15 スイム500 岡					
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

□ 無料講座 ■ 有料講座 (事前申込、講座チケットが必要)