

| 時間                       | 月  | 火   | 水                              | 木   | 金                            | 土  | 日                        |
|--------------------------|--|---|--------------------------------|-----|------------------------------|--|--------------------------|
| 10                       | 10:30~11:15<br>月替り<br>10月 平泳ぎ<br>11月 クロール<br>12月 パタフライ<br>内堀 | 10:30~11:15<br>ゆっくり泳ごう<br>薄井                                  | 10:15~10:45<br>初めてプール          | 休館日 | 10:30~11:15<br>ゆっくり泳ごう<br>近藤 | 10:45~11:15<br>クロール初級<br>祖父江             |                          |
|                          |  |   | 11:15~12:00<br>アクアコア&ダンス<br>内堀 |     |                              |  |                          |
| 11                       |  | 11:45~12:30<br>月替り<br>10月 背泳ぎ<br>11月 パタフライ<br>12月 クロール<br>小野塚 | 11:15~12:00<br>アクアコア&ダンス<br>浅井 |     |                              | 11:45~12:30<br>アクアビクス<br>根尾              |                          |
|                          |  |   |                                |     |                              |  |                          |
| 12                       |  | 13:45~14:30<br>ソフトアクア<br>加藤                                   |                                |     | 13:15~14:00<br>アクアビクス<br>大橋  | クローズ<br>13:00<br>~18:00                  |                          |
|                          |  |   |                                |     |                              |  |                          |
| 13                       |  |   |                                |     |                              |  |                          |
| 14                       |  |   |                                |     |                              |  |                          |
| 15                       |  |   |                                |     |                              |  |                          |
| 16<br>5<br>18            | クローズ 15:30~19:00   |   |                                |     | クローズ<br>15:30~19:00          |  | 18:45まで<br>ご利用<br>いただけます |
| 19                       |  |   |                                |     |                              | 19:30~20:15<br>たっぷり泳ごう<br>長瀬             |                          |
| 20                       |  | 21:05~21:50<br>4泳法<br>内堀                                      | 21:05~21:50<br>たっぷり泳ごう<br>祖父江  |     | 21:05~21:35<br>クロール初級<br>長瀬  | 20:45~21:30<br>アクアビクス<br>隔週(1・3週目)<br>大橋 |                          |
|                          |  |   |                                |     |                              |  |                          |
| 21                       |  |   |                                |     |                              |  |                          |
| 22                       |  |   |                                |     |                              | 21:45まで<br>ご利用<br>いただけます                 |                          |
| 〈月~水・金〉 22:45までご利用いただけます |  |   |                                |     |                              |  |                          |



レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。

アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください