

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	土曜日									日曜日								
	25M									25M									25M									25M										25M									25M								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9:00			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑			立止可		↑	↓	↑	↓	↑				立止可		↑	↓	↑	↓	↑									
10:00									P																																														
11:00																																																							
12:00																																																							
13:00																																																							
14:00																																																							
15:00																																																							
16:00																																																							
17:00																																																							
18:00																																																							
19:00																																																							
20:00																																																							
21:00																																																							
22:00																																																							
22:30																																																							

…スイミングスクール …成人スイミングスクール …パーソナルスイムレッスン (有料・要予約になります。)

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。
 ※アクアレッションは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。
 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

パーソナル
スイムレッスン
田沼 栄一

11:00~11:30
ウォーキング&ストレッチ
<定員35名>
澤 智徳 ★

11:40~12:10
アクアミット
<定員35名>
澤 智徳 ★

1週目 アクアヌードル (定員30名)
 2週目 アクアFit (定員35名)
 3週目 AQUA ZUMBA® (定員35名)
 4週目 アクアアブートキャンプ (定員35名)
 5週目 アクアピクス (定員35名)

パーソナル
スイムレッス
ン

アクアピクス系
 リラクゼーション・調整系
 筋力トレーニング系

【定員について】
 レッソンは全て予約制です
 プールサイドにて予約ゴムを配布します。
 レッソン30分前より配布します。

コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	土曜日									日曜日								
	25M									25M									25M									25M										25M									25M								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9:00	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑		立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑
10:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
11:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
12:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
13:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
14:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
15:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
16:00	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
17:00	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
18:00	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑	D				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
19:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
20:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
21:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
22:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
22:30					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑						↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑

…スイミングスクール …成人スイミングスクール …パーソナルスイムレッスン（有料・要予約になります。）

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。
 ※アクアレッスンは基本3～4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。
 ※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

1週目 アクアヌードル（定員30名）
 2週目 お腹引き締めアクア（定員25名）★
 3週目 AQUA ZUMBA®（定員35名）
 4週目 アクアフットキャンプ（定員35名）
 5週目 アクアピクス（定員35名）

15:40～16:10 エンジョイアクア <定員30名～35名> 田沼 栄一

パーソナルスイムレッスン

アクアピクス系
 リラクゼーション・調整系
 筋カトレーニング系

【定員について】
 レッソンは全て予約制です
 プールサイドにて予約ゴムを配布します。
 レッソン30分前より配布します。