

平成26年12月30日(火)

プールご利用コースのご案内

	8	7	6	5	4	3	2	1
9:00		歩行		↓	↑	↓	↓	↓
10				↓	↑	↓	↓	↓
20				↓	↑	↓	↓	↓
30				↓	↑	↓	↓	↓
40				↓	↑	↓	↓	↓
50				↓	↑	↓	↓	↓
10:00				↓	↑	↓	↓	↓
10				↓	↑	↓	↓	↓
20				↓	↑	↓	↓	↓
30				↓	↑	↓	↓	↓
40				↓	↑	↓	↓	↓
50				↓	↑	↓	↓	↓
11:00				↓	↑	↓	↓	↓
10				↓	↑	↓	↓	↓
20				↓	↑	↓	↓	↓
30				↓	↑	↓	↓	↓
40				↓	↑	↓	↓	↓
50				↓	↑	↓	↓	↓
12:00				↓	↑	↓	↓	↓
10				↓	↑	↓	↓	↓
20				↓	↑	↓	↓	↓
30				↓	↑	↓	↓	↓
40				↓	↑	↓	↓	↓
50				↓	↑	↓	↓	↓
13:00		歩行	↓	↑	↓	12:45~13:15 アクアビクス 藤谷		
10		歩行		↑	↓			
20				↑	↓	↑	↓	↓
30				↑	↓	↑	↓	↓
40				↑	↓	↑	↓	↓
50				↑	↓	↑	↓	↓
14:00				↑	↓	↑	↓	↓
10				↑	↓	↑	↓	↓
20				↑	↓	↑	↓	↓
30				↑	↓	↑	↓	↓
40				↑	↓	↑	↓	↓
50				↑	↓	↑	↓	↓
15:00				↑	↓	↑	↓	↓
10				↑	↓	↑	↓	↓
20				↑	↓	↑	↓	↓
30				↑	↓	↑	↓	↓
40				↑	↓	↑	↓	↓
50				↑	↓	↑	↓	↓
16:00				↑	↓	↑	↓	↓
10		歩行	↓	↑	↓	↑	↓	↓
20			↓	↑	↓	↑	↓	↓
30			↓	↑	↓	↑	↓	↓
40			↓	↑	↓	↑	↓	↓
50			↓	↑	↓	↑	↓	↓
17:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓
10			↓	↑	↓	↑	↓	↓
20			↓	↑	↓	↑	↓	↓
30			↓	↑	↓	↑	↓	↓
40			↓	↑	↓	↑	↓	↓
50			↓	↑	↓	↑	↓	↓
18:00			↓	↑	↓	↑	↓	↓
10			↓	↑	↓	↑	↓	↓
20			↓	↑	↓	↑	↓	↓
30			↓	↑	↓	↑	↓	↓
40			↓	↑	↓	↑	↓	↓
50			↓	↑	↓	↑	↓	↓
19:00								
10								
20								