

4月～ フール スケジュール表

(裏面) スタジオ・ジムスケジュール

自由
コース

月	火		水		木		金		土		日	
	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M	19M	25M
10時												10時～11時 女性 専用
11時	11:15～11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1		11:15～11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1				11:15～11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1		11:15～11:45 膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1			10時から 11時まで 19M プールに 女性専用 プール タイムを 新設
	クロール・背泳ぎ さゆり レベル1～2		クロール・背泳ぎ 田中 レベル1～2		11:30 ベビー スイミング 黒岩		クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1～2		クロール・背泳ぎ 田中 レベル1～2			
	平泳ぎ・バタフライ さゆり レベル3～5		平泳ぎ・バタフライ 田中 レベル3～5				平泳ぎ・バタフライ 黒岩 レベル3～5		平泳ぎ・バタフライ 田中 レベル3～5			
12時							12:15 アクアビクス 黒岩					
	13:00～13:40		13:00～13:40		13:00～13:40		13:00～13:40		13:00～13:40			
13時	膝痛予防・水中歩行 さゆり レベル1	25mに挑戦 (300m) 有田 レベル3	膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1	25mに挑戦 (300m) 加留部 レベル3	クロール・背泳ぎ 岡村 レベル1～2		膝痛予防・水中歩行 加留部 レベル1	25mに挑戦 (300m) さゆり レベル3	膝痛予防・水中歩行 財部 レベル1	25mに挑戦 (300m) 加留部 レベル3		
	クロール・背泳ぎ 加留部 レベル1～2		クロール・背泳ぎ 黒岩 レベル1～2				クロール・背泳ぎ 有田 レベル1～2	クロール・背泳ぎ 林 レベル1～2				
	14:00～14:45		14:00～14:45		14:00～14:45		14:00～14:45		14:00～14:45			
14時	膝痛予防・水中歩行 田代 レベル1	クロール・背泳ぎ (300m) 田中	膝痛予防・水中歩行 有田 レベル1	クロール・背泳ぎ (300m) 田代	平泳ぎ・バタフライ 加留部 レベル3～4		膝痛予防・水中歩行 田中 レベル1	クロール・背泳ぎ (300m) 田代	膝痛予防・水中歩行 田中 レベル1	クロール・背泳ぎ (300m) 黒岩		
		4泳法 (500m) 林		4泳法 (500m) 原				4泳法 (500m) 原		4泳法 (500m) 林		
		4泳法 中級 (700m) 原		4泳法 中級 (700m) 黒岩				4泳法 中級 (700m) 有田		4泳法 中級 (700m) 加留部		
		上級 (800m～) 原		上級 (800m～) 黒岩				上級 (800m～) 有田		上級 (800m～) 加留部		
15時	15:15～15:45 アクアビクス 加留部											
	16:00～16:25 膝痛予防・水中歩行 加留部		16:00～16:25 膝痛予防・水中歩行 田中				16:00～16:25 膝痛予防・水中歩行 加留部		16:00～16:25 膝痛予防・水中歩行 加留部			
	16:30～16:45 クロール 加留部		16:30～16:45 平泳ぎ 田中				16:30～16:45 平泳ぎ 加留部		16:30～16:45 クロール 加留部			
17時												16時30分 まで
18時												16時45分 閉館
19時												
					19:15 アクアビクス 東						19:15～20:00 クロール・背泳ぎ(500m～) 4泳法 (800m～) 加留部 たくさん泳ごう (1500m～) 加留部	
20時	20:15～21:00 膝痛予防・水中歩行 水泳ワンポイント 加留部	クロールとバタフライ 300m～ 林	初級 クロール 林	クロール・背泳ぎ 500m～ 加留部	初級 クロール 加留部	クロールと平泳ぎ 500m～ 有田	膝痛予防・水中歩行 水泳ワンポイント 有田	クロールと背泳ぎ 500m～ 加留部	初級 クロール 岡村	クロール・平泳ぎ 500m～ 加留部	20時30分まで	20時20分まで
		4泳法 800m～ 林		4泳法 800m～ 加留部		4泳法 800m～ 有田		4泳法 800m～ 加留部		4泳法 800m～ 加留部		
		ロングロング 1500m～ 選手コース		ショートショート 1500m～ 選手コース		たくさん泳ごう 1500m～ 選手コース		ロングロング 1500m～ 選手コース		ショートショート 1500m～ 選手コース		
		21時20分まで		21時20分まで		21時20分まで		21時20分まで		21時20分まで		
	21時30分まで		21時30分まで		21時30分まで		21時30分まで		21時30分まで			
	21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館		21時45分閉館			

