

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	大プール	学校水泳	スタジオ	大プール	学校水泳	スタジオ	大プール	学校水泳	スタジオ	大プール	学校水泳	スタジオ	大プール	スタジオ	大プール	スタジオ
9:00														【小プール】 ボールプール(終日)		【小プール】 ボールプール(終日) 【大プール】 スイムランド(一部)
10:00	(A)			(A)			(A)			(A)						
11:00	(B)	10:15~11:00 簡単エアロ 西中		(B)			(B)	10:30~11:15 初級エアロ 山下		(B)	10:15~11:00 リラックスヨガ 敷内					
12:00	11:45~12:15 アクアピクス			★11:45~12:45★ 超音波水健康教室 ※有料登録必要			11:45~12:15 アクアピクス			★11:45~12:45★ 4泳法 ※有料登録必要 いかりやま		11:45~12:15 アクアピクス				11:45~12:15 水中ウォーキング
13:00	★12:30~13:30★ 4泳法 ※有料登録必要			13:00~13:30 アクア エクササイズ			★12:30~13:30★ クロール ※有料登録必要 いかりやま			★12:30~13:30★ クロール ※有料登録必要 いかりやま		★12:30~13:30★ クロール ※有料登録必要 いかりやま				
14:00	いかりやま			(C)	14:00~14:30 ひきしめシェイプ 平野		(C)			(C)				★13:45~14:15★ ★14:30~15:00★ 子供 パーソナル ※有料登録必要	13:45~14:15 ほぐし&引き締め体操 青木	
15:00	★15:00~16:00★ クロール ※有料登録必要	14:45~15:30 ZUMBA 津村		14:45~15:30 らく楽エアロ 平野			★15:00~16:00★ 4泳法 ※有料登録必要			★15:00~16:00★ クロール ※有料登録必要					14:30~15:15 シェイプエアロ 青木	
16:00	よしした						よしした			よしした						
17:00																
18:00														<営業時間について> 月曜、木曜、土曜、日曜は、 10:00~18:00 ※18:15~ロッカー点検を行います 水曜、金曜は、 10:00~20:00 ※20:15~ロッカー点検を行います 定休日 火曜日 <学校水泳について> (A) 9:20~10:20 (B) 10:20~11:20 (C) 13:40~14:40		
19:00				★18:30~19:30★ マスターズ						★18:30~19:30★ マスターズ						
20:00																

☆レッスンの入場制限は、プール制限なし、スタジオ先着15名(整理券配布時間は各レッスン終了10分後から3時間前に配布致します)
 ☆プログラムへご参加される場合、参加費として200円が必要です。施設利用料は別途必要です。
 ☆『★』のマークがついているプログラムは有料登録が必要です。※施設利用料は別途必要です。

プールプログラム使用レーンについて
 プールプログラムでは人数に応じて「最大3レーン」使用致します。
 予めご理解とご協力をよろしくお願い致します。

指定管理者：尾崎スイミングスクール