

# 成人水泳教室・プールフリー時間割

H27. 10月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日							
10:00	休館日													
10:15														
10:30								F ワンポイント 10:15～10:45	H3 初めてクロール らくらく4泳 10:30～11:30		H4 初めてクロール らくらく4泳 10:30～11:30		F ワンポイント 10:30～11:00	
10:45													F ワンポイント 11:00～11:30	
11:00													H6 初めてクロール らくらく4泳 11:00～12:00	
11:30								P2 ウォーキング& 初めてクロール 11:30～12:30	UO3 アクアビクス 11:45～12:30		N4 ウォーキング& 初めてクロール 11:35～12:35			
12:00													R6 ウォーキング 12:00～13:00	
12:30														
13:00														
13:00								F ワンポイント レッスン 13:00～13:30	F プチ トレーニング 13:00～13:30	F ワンポイント レッスン 13:00～13:30	F ワンポイント レッスン 13:00～13:30			
14:00								ジュニアコース練習時間						
15:00														
17:00								ジュニアコース練習時間						F ワンポイント 14:30～15:00
17:30														
18:30													F みんなで トレーニング 17:30～18:30	
19:00								L2 初めてクロール らくらく4泳 19:00～20:00	U3 アクアビクス 19:00～19:45	L4 初めてクロール らくらく4泳 19:00～20:00	L5 初めてクロール らくらく4泳 19:00～20:00	※プールフリーの方は <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> のレッスンに参加できます。		
20:00														
21:00								※プールフリーの方は <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> のレッスンに参加できます。						