スイミングプール　タイムスケジュール

平成２２年５月１日～

MON

- 10:30 フォーミング Ⅰ
- 10:30 スピードアップ Ⅰ
- 12:00 ビギナー
- 13:00～14:00 楽マトレーニング ＆ リラクセーション
- 14:30 シェイプスイム
- トップアスリート
- 18:30 ビギナー
- 19:30 スピードアップ Ⅰ
- 20:30 ロングスイム

TUE

- **マタニティ 産婦人科医 木村**
- 11:30 ビギナー
- 12:45～13:30 アクアエクササイズ
- 13:30 ビギナー
- 14:30 スピードアップ Ⅰ
- 15:30 フォーミング Ⅰ
- トップアスリート
- 18:45 フォーミング Ⅱ
- 19:45～21:15 スピードアップ Ⅱ
- 11:45～12:30 アクアジェット

WED

- 10:30 フォーミング Ⅰ
- 10:30 シェイプスイム
- 12:00 シルバー
- 13:00 ビギナー
- 14:00 スピードアップ
- 15:00～15:45 アクアエクササイズ
- トップアスリート
- 18:30 スピードアップ Ⅰ
- 19:30～20:15 アクアエクササイズ
- 20:30 ロングスイム
- 13:00～13:45 アクアジェット
- 19:30 ビギナー

THU

- **マタニティ**
- 12:30～13:15 楽マトレーニング ＆ リラクセーション
- 13:30 フォーミング Ⅰ
- 14:30 シェイプスイム
- トップアスリート
- 19:00～19:45 アクアエクササイズ
- 20:00 スピードアップ Ⅰ
- 11:30 ビギナー
- 19:00 ビギナー

FRI

- 10:30 フォーミング Ⅰ
- 10:30 スピードアップ Ⅰ
- 12:00 ビギナー
- 13:00 ウォーキング
- 13:30～14:15 アクアエクササイズ
- 14:30 フォーミング Ⅱ
- 15:30 ロングスイム
- トップアスリート
- 18:45 シェイプスイム
- 19:45～21:15 スピードアップ Ⅱ

SAT

- トップアスリート
- **マタニティ 助産師 斉藤**
- 12:00 シルバー
- 13:30 ビギナー
- 14:30 フォーミング Ⅱ
- 15:30 シェイプスイム
- トップアスリート
- 19:00 スピードアップ Ⅰ

SUN

- 10:30 ビギナー
- 11:30 スピード アップ Ⅰ
- 13:30 フォーミング Ⅱ
- 14:45～15:30 アクアエクササイズ
- トップアスリート

＊ ［　　］は、ご利用いただけない時間帯です。（マタニティは別途登録制。）
＊ 日曜日はイベント実施に伴ない時間を変更する場合があります。尚、変更の場合は前もって館内掲示致します。
＊ レッスン開始各15分前にプールサイドで体操が行われます。
＊ 各コースの人数により、フリー及びレッスンコースが変動する事があります、予めご了承下さい。
＊ レッスン開始より１５分以降のレッスン参加はご遠慮下さい。
＊ インストラクター及び内容につきましては、変更する場合があります。
＊ 祝日はスケジュールが変更となります。
＊ フォーミングレッスンの詳細は、配布要項（フロントにて）をご覧下さい。