



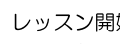
スイミングプール タイムスケジュール

平成24年4月1日～

	MON								TUE								WED								THU								FRI								SAT								SUN							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6																																																								
7																																																								
8																																																								
9																																																								
10																																																								
11	10:30 フォーミング I	10:30 スピード アップI														10:30 フォーミング I	10:30 シェイプ スイム																																							
12	バ								11:30 フォーミング I						11:45 初めて スイム	11:45 フォーミング I																																								
13	12:00 ビギナー														12:00 シルバー																																									
14	13:15 ウォーキング								12:45~13:30 アクア エクササイズ						13:00~13:45 楽々トレーニング & リフレッシュ						13:00 初めて スイム																																			
15	13:45~14:30 楽々トレーニング & リフレッシュ								13:30 ビギナー						バ					13:30 ビギナー						13:45~14:30 アクア エクササイズ					13:30 初めて スイム	13:30 ビギナー																								
16	14:30 シェイプ スイム								14:30 スピードアップ I						バ					14:30 シェイプ スイム						14:30 フォーミング II					14:30 フォーミング II																									
17	バ								15:30 フォーミング II										バ					15:00~15:45 アクア エクササイズ					15:30 初めて スイム	15:30 スピードアップ I																										
18																																																								
19																																																								
20	19:00~19:45 アクア エクササイズ								18:30 ビギナー						18:15 初めて スイム					18:30 フォーミング II																																				
21	20:00 スピードアップ I																																																							
22																																																								
23																																																								

6コースグレー枠はイベント開催時のみ使用させていただきます。

- *  は、ご利用いただけません。 (マタニティは別途登録制。)
- *  は、イベント実施の際にはご利用いただけません。実施の際は予め館内掲示致します。
- * 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。
- * 水曜日19:30のビギナーは初めてスイムの方も参加可能です。但しレッスン時間は60分です。

- *  パーソナルの時間・担当はパーソナルスケジュールをご覧ください。
- * 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、変更する場合がございます。
- * 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)をご覧ください。