

	月					火					水					金					土								
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
11:00	準備体操 10:55~					準備体操 10:55~					準備体操 10:55~					準備体操 10:55~													
11:10	4泳法		健康ウォーキング			健康ウォーキング		健康ウォーキング			フィンスイム		健康ウォーキング			健康ウォーキング		健康ウォーキング											
11:20			11:00~11:30			11:00~11:30		11:00~11:30			11:00~11:30		11:00~11:30			11:00~11:30		11:00~11:30											
11:30																													
11:40	スイムレッスン 初・中・上級					スイムレッスン 初・中・上級					スイムレッスン 初・中・上級					スイムレッスン 初・中・上級													
11:50																													
12:00	11:35 ~ 12:25					11:35 ~ 12:25					11:35 ~ 12:25					11:35 ~ 12:25													
12:10																													
12:20	フリーコース					フリーコース					フリーコース					フリーコース													
12:30																													
12:40											腰痛緩和 12:30~12:55					腰痛緩和 12:30~12:55													
12:50																													
13:00																													
13:10	健康ウォーキング					健康ウォーキング					健康ウォーキング					健康ウォーキング													
13:20	13:00~13:30					13:00~13:30					13:00~13:30					13:00~13:30													
13:30																													
13:40	スイムレッスン 初・中・上級					スイムレッスン 初・中・上級					スイムレッスン 初・中・上級					スイムレッスン 初・中・上級													
13:50																													
14:00	13:35 ~ 14:25					13:35 ~ 14:25					13:35 ~ 14:25					13:35 ~ 14:25													
14:10																													
14:20	平泳ぎ					バタフライ					背泳ぎ					ターン													
14:30	14:30~15:00					14:30~15:00					14:30~15:00					14:30~15:00													
14:40																													
14:50	フリーコース					フリーコース					フリーコース					フリーコース													
15:00																													
15:10																													
15:20	子供スクール					子供スクール					子供スクール					子供スクール					子供スクール								
15:30																													
15:40																													
15:50																													
16:00																													
16:10																													
16:20																													
16:30																													
16:40																													
16:50																													
17:00																													
17:10																													
17:20																													
17:30																													
17:40																													
17:50																													
18:00																													
18:10																													
18:20																													
18:30																													
18:40																													
18:50																													
19:00																													
19:10																													
19:20																													
19:30																													
19:40																													
19:50																													
20:00	4泳法		フリーコース			スイム初級		フリーコース			マスターズ		フリーコース			スイム中級		フリーコース			準備体操 7:25								
20:10	20:00~20:30					19:30~20:10					20:00~20:50					19:50~20:40					スイムレッスン 初・中・上級								
20:20			選手コース			選手コース		選手コース			選手コース		選手コース			選手コース		選手コース			19:30~20:20								
20:30																													
20:40																													
20:50																													
21:00																													
21:10																					フィンスイム 20:25~20:55								