

	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~																												
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													
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													
11:30																													
11:40	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																												
12:30																													
12:40																													
12:50																													
13:00																													
13:10																													
13:20	健康ウォーキング		13:00~13:30			健康ウォーキング		13:00~13:30			健康ウォーキング		13:00~13:30			らくらくウォーキング		1:00 ~ 1:30											
13:30																													
13:40	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																													
14:30																													
14:40	平泳ぎ		14:30~15:00			バタフライ		14:30~15:00			背泳ぎ		14:30~15:00			ターン		14:30~15:00											
14:50																													
15:00																													
15:10	フリーコース																												
15:20																													
15:30																													
15:40																													
15:50																													
16:00	子供スクール																												
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											
20:10						20:00~20:30																							
20:20	20:00~20:30										20:00~20:30					20:00~20:30													
20:30																													
20:40																													
20:50																													
21:00																													
21:10																													
21:20																													
21:30																													
21:40																													
21:50																													
22:00																													

14:00

14:10

14:20

14:30

14:40

14:50

15:00

15:10

15:20

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

20:10

20:20

20:30

20:40

20:50

21:00

14:00

フリーコース

子供スクール

選手コース

フリーコース

準備体操 7:25

スイムレッスン 初・中・上級 19:30~20:20

フィンスイム 20:25~20:55