

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat		
	●成人水泳は、男女 / 女性のためのコースがございます。 ●水中運動（らくらく / ヘルシー / アクア / 腰痛）は、男女ご利用できます。							
9:00						ジュニア 9:00～10:00		
:30								
10:00								
:30								
11:00	ベビー 10:30～11:10	成人水泳 上級 A 10:30～11:30 男女	腰痛水泳 10:30～11:30	成人水泳 初級・中級 上級 BC 10:30～11:30 女性のみ	ベビー 10:30～11:10 アクア 10:30～11:00 腰痛体操 10:30～11:00	成人水泳 中級・上 A 10:30～11:30 男女 腰痛水泳 10:30～11:30	らくらく 10:30～11:00 成人水泳 上級 BC 10:30～11:30 女性のみ	ジュニア 10:30～11:30
:30	らくらく 11:30～12:00	ヘルシー 12:00～12:30	成人水泳 上級 BC 特級 ABC 12:00～13:00 男女	ヘルシー 11:40～12:10 成人水泳 特級 ABC 11:40～12:40 男女	成人水泳 初級・中級 上級 A 11:45～12:45 女性のみ 成人水泳 特級 ABC 11:40～12:40 女性のみ	ベビー 11:50～12:30 腰痛体操 12:20～12:50 腰痛水泳 13:00～13:30	成人水泳 初級・中級 上 A・上 BC 12:00～13:00 男女 成人水泳 特級 ABC 13:10～14:10 男女	
12:00								
:30								
13:00								
:30								

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	
:30	フリーコース 13:00～14:15	フリーコース 13:00～14:30	フリーコース 13:00～14:30	フリーコース 13:00～14:15	フリーコース 13:00～14:30		
14:00							
:30							
15:00						ジュニア 14:50～15:50	
:30							
16:00	ジュニア 15:20～16:05	キッズ 15:20～16:05	ジュニア 15:20～16:05	キッズ 15:20～16:05	ジュニア 15:20～16:05	キッズ 15:20～16:05	ジュニア 15:20～16:05
:30							
17:00	ジュニア 16:20～17:20	ジュニア 16:20～17:20	ジュニア 16:20～17:20	ジュニア 16:20～17:20	ジュニア 16:20～17:20	ジュニア 16:10～17:10	
:30	キッズ 17:30～18:15	ジュニア 17:30～18:30	泳力検定 17:30～18:30	ジュニア 17:30～18:30	泳力検定 17:30～18:30	成人水泳 上級 BC 特級 ABC 17:30～18:30 男女	
18:00						泳力検定 17:30～18:30	
:30							
19:00	選手 18:30～	選手 18:30～	選手 18:30～	選手 18:30～	選手 18:30～	選手 18:30～	
:30							
20:00							
:30							
21:00							
:30							