

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat				
	●成人水泳は、男女 / 女性のみ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 11:10~11:40 腰痛水泳 11:10~11:40		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	成人水泳 初級・中級 上 A・上 BC 12:00~13:00 男女
12:00	ヘルシー 12:00~12:30	成人水泳 上級 BC 12:00~13:00 男女	アクア 11:45~12:15 らくらく 12:15~12:45	成人水泳 特級 ABC 11:40~12:40 女性のみ		成人水泳 上級 BC 特級 ABC 12:00~13:00 男女		成人水泳 特級 ABC 11:40~12:40 女性のみ		腰痛体操 12:20~12:50
:30							腰痛水泳 13:00~13:30	成人水泳 特級 ABC 13:10~14:10 男女		
13:00	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					
: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						ジュニア 14:50~15:50				
15:00										
:30	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			
16:00										
:30	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 16:20~17:20	ジュニア 16:20~17:20			
17:00										
: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	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										
:30	選手 18:30~	選手 18:30~	選手 18:30~	選手 18:30~	選手 18:30~	選手 18:30~	選手 18:30~			
19:00			成人水泳 上級 BC 特級 ABC 19:30~20:30 男女							
:30										
20:00										
:30										
21:00										
:30										