

# タイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		
	プール	トレーニング	プール	トレーニング	プール	トレーニング	プール	トレーニング	プール	トレーニング	プール	トレーニング	
11:00	スクール	フリー	スクール	フリー	スクール	フリー	スクール	フリー	スクール	フリー	スクール	フリー	11:00
	体操L①		体操 F				体操L①		体操 F				
30													30
12:00	L①		F				L①		F		①~⑤		12:00
											フリー		
30											コース		30
13:00	フリー	貯筋	フリー	貯筋	フリー	貯筋	フリー	貯筋	フリー	貯筋	①	貯筋	13:00
	コース	40	コース	40	コース	40	コース	40	コース	40	①	40	
30	①		①		①		①		①		①		30
14:00	⑦		⑦		⑦		⑦		⑦		⑦		14:00
		13:45	⑦						13:45	⑦			
30		14:15	⑤~⑦						14:15	⑤~⑦			30
15:00			L②						L②				15:00
		15:15							15:15				
30													30
16:00													16:00
30													30
17:00													17:00
30											体操 G	10	30
18:00	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		G	フリー	18:00
	コース		コース		コース		コース		コース		①~③	①~③	
30	①		①		①		①		①		①	①	30
19:00	①		①		①		①		①		①	①	19:00
	⑤		⑤		⑤		⑤		⑤		⑤	⑤	
30		45		45		45		45		45		45	30
20:00	①		①		①		①		①		①	①	20:00
	②		②		②		②		②		②	②	
30											⑦		30
21:00													21:00

* フリータイム営業時間	月~金	12:30~14:30	17:30~21:00
	土	11:30~14:00	17:30~20:30
* 月末(29・30・31日)営業日	昼	12:30~14:30	
	夜	17:30~20:30	
* 祝祭日		9:00~15:00	

- ※G (一般スクールクラス) → 16才以上の男女
- ※F (すこやかクラス) → 55才以上の男女
- ※L (婦人クラス) → 16才以上の女性

## 週2回組合せ

- 月 ・ 木
- 火 ・ 金
- 水 ・ 土

※フリーコース内の○数字は、利用出来るレーンとなっております

- その他**
- 有料レッスン (予約制)
  - ※パーソナルコンディショニング (個人レッスン)  
身体のバランス調整・肩こり・腰痛予防
  - ※パーソナルスイム、水中ウォーキング (個人レッスン)  
水泳指導 (水なれ~4泳法まで)、水中での歩き方
  - 無料レッスン (予約制)
  - ※貯筋EX (時間10分 定員5名)  
高齢になると衰える筋肉を無理なく安全にコツコツと鍛えるプログラム

★特別プログラム(レッスン)については館内掲示、ホームページでご確認下さい