

# 水泳教室週間時間割表

2019年4月改定

時間	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
		スタジオ	プール	一般開場	スタジオ	プール	一般開場	スタジオ	プール	一般開場	スタジオ	プール	一般開場	スタジオ	プール	一般開場	プール	一般開場	
9時																			
10時																			
11時		アクアフィット (プール) 10:15   10:45			アクアピクス (プール) 10:30   11:30			バレトン (スタジオ) 10:30   11:30			アクアピクス (プール) 10:30   11:30			リラックス ヨガ (スタジオ) 10:30   11:30			ジュニアI 9:00   10:00		
12時		スイムレッスン (プール) 11:00   12:00	一般開場 10:00   12:30			一般開場 10:00   12:30		ベビーマ 11:00   12:00		一般開場 10:00   12:30						ジュニアN 10:00   11:00	一般開場 9:00   12:00	一般開場 9:00   12:00	
13時																			
14時					ストレッチ (プール) 13:30   14:30			スイムレッスン (プール) 13:30   14:30			ウォーキング (プール) 14:40   15:10								
15時			一般開場 13:30   16:00		ヨガ セラピー (スタジオ) 14:00   15:00		一般開場 13:30   16:00			一般開場 13:30   16:00								一般開場 13:00   16:00	
16時																	ジュニアJ 15:00   16:00	一般開場 13:00   18:00	
17時		ジュニアA 16:00   17:00			ジュニアC 16:00   17:00			ジュニアE 16:00   17:00			ジュニアG 16:00   17:00						ジュニアK 16:00   17:00		
18時		ジュニアB 17:00   18:00			ジュニアD 17:00   18:00			ジュニアF 17:00   18:00			ジュニアH 17:00   18:00						選手研修 17:00   18:30		
19時		選手研修 17:00   18:30			選手研修 17:00~18:00   選手 18:00~19:30			選手研修 17:00   18:30			選手研修 18:00~19:00   選手 18:00~19:30						選手研修 17:00   18:30		
20時		選手 18:00   21:00	一般開場 18:00   21:00			一般開場 18:00   21:00		選手 18:00   21:00		一般開場 18:00   21:00			リラックス ヨガ (スタジオ) 19:30   20:30	スイムレッスン (プール) 19:30   20:30			選手 17:00   20:00		
21時		陰陽ヨガ (スタジオ) 19:30   20:30			スイムレッスン (プール) 19:30   20:30														

休館日