

12月22日(金)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00												
11:00					SPLレッスンバタフライ 中級上級			10:30~11:00 水中ウォーキング				
12:00	初めて平泳ぎキック											
13:00												
14:00									14:10~14:50 アクア40			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00		SPLレッスンバタフライ 初級中級										
21:00												
22:00												

12月23日(土) 天皇誕生日

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00												
11:00												
12:00									12:00~12:50 アクア50			
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00	16:30~17:30 自由水泳											
18:00	面かぶりクロール											
19:00	スポーツ施設のご利用は、19:30までとなります。 閉館時間は、20:00となります。											
20:00												
21:00												
22:00												

ジュニアスクール
 無料レッスン
 有料レッスン
 歩行専用コース

自由水泳

12月24日(日)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00	スポーツ施設のご利用は、19:30までとなります。 閉館時間は、20:00となります。											
21:00												
22:00												

12月26日(火)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00												
11:00	初めて平泳ぎキック											
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00	初めてバタフライキック											
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

ジュニアスクール

自由水泳

無料レッスン

SPLレッスンクロール
中級上級

有料レッスン

歩行専用コース

12月27日(水)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00									10:20~10:50 アクア30			
11:00		SPレッスン背泳ぎ 初級中級										
12:00												
13:00						お腹シェイプ 初めて背面キック						
14:00									14:10~14:50 アクア40			
15:00	面かぶりクロール											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00									19:00~19:50 アクア50			
20:00												
21:00	ビーチボールパレー											
22:00												

12月28日(木)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00									10:30~11:00 アクア30			
11:00												
12:00												
13:00						お腹シェイプ						
14:00									14:10~14:50 アクア40			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00									19:10~19:50 アクア40			
20:00										よーい!ドン		
21:00												
22:00												

ジュニアスクール

自由水泳

無料レッスン

有料レッスン

歩行専用コース

12月29日(金)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00								水中ウォーキング				
11:00					SPLレッスン平泳ぎ 中級上級							
12:00												
13:00					ターンに挑戦							
14:00									14:10~14:50 サーキットアクア40			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00						サーキットウォーキング						
21:00												
22:00												

12月30日(土)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00												
11:00												
12:00												
13:00									13:10~13:50 アクア40			
14:00												
15:00												
16:00								流水ウォーキング				
17:00								流水の中を泳ぐ 初級中級				
18:00												
19:00	スポーツ施設のご利用は、18:30までとなります。 閉館時間は、19:00となります。											
20:00												
21:00												
22:00												

ジュニアスクール
自由水泳

無料レッスン

有料レッスン

歩行専用コース

1月 3日(水)

	12コース	11コース	10コース	9コース	8コース	7コース	6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10:00						お腹シェイプ						
11:00												
12:00												
13:00												
14:00	面かぶりクロール											
15:00	初めてバタ足											
16:00	ビーチボールパレー											
17:00												
18:00												
19:00	スポーツ施設のご利用は、18:30までとなります。 閉館時間は、19:00となります。											
20:00												
21:00												
22:00												

スポーツ施設のご利用は、18:30までとなります。
閉館時間は、19:00となります。

	ジュニアスクール	無料レッスン	有料レッスン	歩行専用コース
	自由水泳			