

2018年 7月16日(月)

X	水泳練習コース (水深0.6m~1.4m)							水泳練習コース (水深1.8m)					水泳練習コース 歩行コース (水深1.2m)				水泳練習コース (水深1.8m~4m)								X		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			
7:00																										7:00	
:30																											:30
8:00																											8:00
:30																											:30
9:00																											9:00
:30																											:30
10:00																											10:00
:30																											:30
11:00																											11:00
:30																											:30
12:00																											12:00
:30																											:30
13:00																											13:00
:30																											:30
14:00																											14:00
:30																											:30
15:00																											15:00
:30																											:30
16:00																											16:00
:30																											:30
17:00																											17:00
:30																											:30
18:00																											18:00
:30																											:30
19:00																											19:00
:30																											:30

の時間帯はご利用が出来ません。また当日の変更がある場合がございますので、ご了承下さい。

2018年 7月17日(火)

11:30-11:50
骨盤ストレッチ
ストレッチスペースで行います。

	水泳練習コース (水深0.6m~1.4m)							水泳練習コース (水深1.8m)					水泳練習コース 歩行コース (水深1.2m)				水泳練習コース (水深1.8m~4m)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
10:00																										10:00
:30	■	■	■	■				■	■	■	■			■												:30
11:00	■	■	■	■																				■	■	11:00
:30	■	■	■	■																						:30
12:00	■	■	■	■										■	■	■	■									12:00
:30	■	■	■	■										■	■	■	■									:30
13:00																										13:00
:30	■	■	■	■																						:30
14:00	■	■	■	■																						14:00
:30	■	■	■	■																						:30
15:00	■	■	■	■																						15:00
:30	■	■	■	■																						:30
16:00	■	■	■	■																						16:00
:30	■	■	■	■																						:30
17:00	■	■	■	■																						17:00
:30	■	■	■	■																						:30
18:00	■	■	■	■																				■	■	18:00
:30	■	■	■	■																				■	■	:30
19:00	■	■	■	■																						19:00
:30	■	■	■	■																						:30
20:00	■	■	■	■																						20:00
:30	■	■	■	■																						:30
21:00																										21:00
:30																										:30
22:00																										22:00
:30																										:30
23:00																										23:00

■の時間帯はご利用が出来ません。また当日の変更がある場合がございますので、ご了承下さい。

2018年 7月18日(水)

X	水泳練習コース (水深0.6m~1.4m)							水泳練習コース (水深1.8m)					水泳練習コース 歩行コース (水深1.2m)				水泳練習コース (水深1.8m~4m)							X			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24		
10:00																										10:00	
:30																											:30
11:00																											11:00
:30																											:30
12:00																											12:00
:30																											:30
13:00																											13:00
:30																											:30
14:00																											14:00
:30																											:30
15:00																											15:00
:30																											:30
16:00																											16:00
:30																											:30
17:00																											17:00
:30																											:30
18:00																											18:00
:30																											:30
19:00																											19:00
:30																											:30
20:00																											20:00
:30																											:30
21:00																											21:00
:30																											:30
22:00																											22:00
:30																											:30
23:00																											23:00

の時間帯はご利用が出来ません。また当日の変更がある場合がございますので、ご了承下さい。

2018年 7月19日(木)

11:30-11:50
骨盤ストレッチ
ストレッチスペースで行います。

	水泳練習コース (水深0.6m~1.4m)							水泳練習コース (水深1.8m)					水泳練習コース 歩行コース (水深1.2m)				水泳練習コース (水深1.8m~4m)										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21	22	23	24		
10:00																										10:00	
:30																											:30
11:00																											11:00
:30																											:30
12:00																											12:00
:30																											:30
13:00																											13:00
:30																											:30
14:00																											14:00
:30																											:30
15:00																											15:00
:30																											:30
16:00																											16:00
:30																											:30
17:00																											17:00
:30																											:30
18:00																											18:00
:30																											:30
19:00																											19:00
:30																											:30
20:00																											20:00
:30																											:30
21:00																											21:00
:30																											:30
22:00																											22:00
:30																											:30
23:00																											23:00

の時間帯はご利用が出来ません。また当日の変更がある場合がございますので、ご了承下さい。

2018年 7月20日(金)

X	水泳練習コース (水深0.6m~1.4m)							水泳練習コース (水深1.8m)					水泳練習コース 歩行コース (水深1.2m)			水泳練習コース (水深1.8m~4m)				X								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		20	21	22	23	24			
10:00																										10:00		
:30																											:30	
11:00	■																											11:00
:30																												
12:00																											12:00	
:30																											:30	
13:00																											13:00	
:30																											:30	
14:00																											14:00	
:30																											:30	
15:00																											15:00	
:30																											:30	
16:00																											16:00	
:30																											:30	
17:00																											17:00	
:30																											:30	
18:00																											18:00	
:30																											:30	
19:00																											19:00	
:30																											:30	
20:00																											20:00	
:30																											:30	
21:00																											21:00	
:30																											:30	
22:00																											22:00	
:30																											:30	
23:00																											23:00	

13:45~14:15

14:20~14:50

15:45~16:00

12:10~12:50

19:25~19:55

■の時間帯はご利用が出来ません。また当日の変更がある場合がございますので、ご了承下さい。

2018年 7月21日(土)

X	水泳練習コース (水深0.6m~1.4m)							水泳練習コース (水深1.8m)					水泳練習コース 歩行コース (水深1.2m)				水泳練習コース (水深1.8m~4m)								X						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24							
10:00	■																												10:00		
:30	■																														:30
11:00													■														11:00				
:30	■	■											■														:30				
12:00																											12:00				
:30																											:30				
13:00	■																										13:00				
:30	■																										:30				
14:00	■																									14:00					
:30	■																									:30					
15:00	■																									15:00					
:30	■																									:30					
16:00	■																									16:00					
:30	■																									:30					
17:00																											17:00				
:30																											:30				
18:00													■														18:00				
:30													■														:30				
19:00	■																									19:00					
:30	■																									:30					
20:00													■														20:00				
:30													■														:30				
21:00																											21:00				
:30																											:30				
22:00	///																								22:00						

13:45~14:00

11:35~12:05

18:10~18:50

■の時間帯はご利用が出来ません。また当日の変更がある場合がございますので、ご了承下さい。

2018年 7月22日(日)

	水泳練習コース (水深0.6m~1.4m)							水泳練習コース (水深1.8m)					水泳練習コース 歩行コース (水深1.2m)				水泳練習コース (水深1.8m~4m)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
10:00																									10:00
:30																									10:30
11:00																									11:00
:30																									11:30
12:00																									12:00
:30																									12:30
13:00																									13:00
:30																									13:30
14:00	由水泳遊びのコース	12:35~13:05																						14:00	
:30		13:15~13:55																						14:30	
15:00																16:00~16:40								15:00	
:30																								15:30	
16:00	<h2 style="margin: 0;">長水路</h2> <p style="margin: 0;">(16:45~17:00 コースロープ張り替えの為、プール利用を一時中断いたします)</p> <p style="margin: 0;">自由水泳⇒18:00まで使用可能</p>																								16:00
:30																									16:30
17:00																									17:00
:30																									17:30
18:00																									18:00
:30																									18:30
19:00																									19:00
:30																									19:30
20:00																									20:00

■の時間帯はご利用が出来ません。また当日の変更がある場合がございますので、ご了承下さい。