

2018年 8月 6日(月)

	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

13:10~14:00

15:45~16:00

20:15~20:45

19:30~20:10

女性優先コース

■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 8月 7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 8月 8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 8月 9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 8月10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																										: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 8月12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
10:00	■							■					■				■						10:00	
:30																							10:30	
11:00	■							■					■				■						11:00	
:30																							11:30	
12:00	■							■					■				■						12:00	
:30																							12:30	
13:00	自由水泳遊びのコース	■							■					■				■						13:00
:30																								13:30
14:00		■							■					■				■						14:00
:30																								14:30
15:00		■							■					■				■						15:00
:30	15:30																							
16:00	■							■					■				■						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	
																							20:30	

■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。