

# 2018年 7月 9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																									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	■												■												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
:30																									20:30
21:00	■												■												21:00
:30																									21:30
22:00	■												■												22:00
:30																									22:30
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 7月10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12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13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

■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14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																									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	■																								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
:30																									20:30
21:00	■																								21:00
:30																									21:30
22:00	■																								22:00
																									22:30

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15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																								:30
11:00																								11:00
:30																								:30
12:00																								12:00
:30																								:30
13:00	自由水泳コース																				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					

12:35~13:05

13:15~13:55

16:00~16:40

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。