

2018年11月12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	
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11月13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11月14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11月15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11月17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

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11月18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																									:30
11:00																									11:00
:30																									:30
12:00																									12:00
:30																									:30
13:00	自由水泳 遊びのこ							12:35～13:05																	13:00
:30																									:30
14:00								13:15～13:55																	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

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。