

2018年12月10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12月12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											
10:00																										10:00		
:30																											:30	
11:00																											11:00	
:30																												:30
12:00								12:10～13:00																			12:00	
:30																											:30	
13:00								13:30～13:50																			13:00	
:30																											:30	
14:00																											14:00	
:30																											:30	
15:00								15:45～16:00																		15:00		
:30																										:30		
16:00																										16:00		
:30																										:30		
17:00																										17:00		
:30																		女性優先 コース								: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12月13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。

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12月14日(金)

	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12月15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																											
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																											
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12月16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																															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													

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。