

2019年 1月14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

13:10~14:00

2019年 1月15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。

2019年 1月16日(水)

	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。

2019年 1月17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。

2019年 1月18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。

2019年 1月20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	

13:45~14:00

12:35~13:05

13:15~13:55

16:00~16:40

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。