

# 2019年 2月18日(月)

11:30-11:50  
骨盤ストレッチ  
飛び込み台の横で行います。

	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
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		

12:45~13:05

15:45~16:00

13:10~14:00

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。

# 2019年 2月19日(火)

11:30-11:50  
骨盤ストレッチ  
飛込み台の横で行います。

	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 2月20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

12:10~13:00

13:30~13:50

15:45~16:00

女性優先コース

19:10~19:50

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。

# 2019年 2月21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																									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
:30																									23:30

12:15~12:45

10:40~11:20

14:40~15:10

15:45~14:00

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。

# 2019年 2月22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																									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

12:10~12:50

13:45~14:15

14:20~14:50

15:45~16:00

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。

# 2019年 2月23日(土)

	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

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。

# 2019年 2月24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													:30													
: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

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。