### 2019年 2月18日(月) 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 (水深1.2m) 水泳練習コース (水深1.8m~4m)	/ / \
10:00	10:00
:30	-30
	.00
11:00	11:00
:30	:30
12:00 13:10~14:00	12:00
:30	:30
13:00	13:00
:30	:30
14:00	14:00
:30 15:45~16:00	:30
15:00	15:00
:30	:30
16:00	16:00
:30	:30
17:00	17:00
30 女性	:30
18:00	18:00
:30	:30
19:00	19:00
:30 <u>ス</u>	:30
20:00 20:15~20:45	20:00
:30 19:30~20:10	:30
21:00	21:00
:30	:30
22:00	22:00
30 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	:30
23:00	23:00

## 2019年 2月19日(火) 11:30-11:50 情盤ストレッチ 飛込み台の横で行います。

M		〈泳糸 深0.								⊐—. 8m)		Ę	步行:	習コー コー <i>ス</i> 1.2m	ζ					習コ m~				$\bigvee$
$\angle$	1 2	2 3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	$\overline{}$
10:00																								10:00
:30				<u></u>				-												ļ				:30
11:00						)			.5											ļ				11:00
:30																								:30
12:00																								12:00
:30																								:30
13:00					12	: 45^	<b>~</b> 13:	05																13:00
:30																12	2:00	<b>~</b> 12	: 40					:30
14:00																								14:00
:30					<del></del>	15.	45	10.0	10															:30
15:00			Ĭ			15:4	45 <b>~</b>	10:C	)U											] 				15:00
:30									.5															:30
16:00																								16:00
:30																								:30
17:00									)															17:00
:30																女				<u></u>				:30
18:00																性優								18:00
:30																先								:30
19:00																7-								19:00
:30																」 ス								:30
20:00														7			J							20:00
:30										<b></b>		ſ		10 - 1	0 - 1	0.50		1						:30
21:00														19:1	∪ <b>~</b> 1	9:50		J						21:00
:30				l				I												<b></b>	<b></b>			:30
22:00				<b> </b>				ļ												<b></b>	<b></b>			22:00
:30		/ /																						:30
23:00		//	//	//	//			//	//	//					//	//				//	//	//		23:00
20.00		/	/	/			/_	/		/		/_				/			_					20.00

### 2019年 2月20日(水)

$\bigvee$	(,				'⊐- ~1			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)							
$\angle V$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	$/ \setminus$	
10:00																									10:00	
:30															_					<u></u>					:30	
11:00 :30																ļ		ļ		ļ					11:00 :30	
12:00							<u>-</u>		- 		-	<u> </u>													12:00	
:30				ļ			1	2:10	<b>~</b> 13	3:00							,,,,,,,,,,,,,,,,			ļ					:30	
13:00									B	1311111111111111		8													13:00	
:30				<u> </u>				13	:30	<b>~</b> 13:	50									<u> </u>					:30	
14:00				İ					Ĭ				··········												14:00	
:30						.5	15.	45 <b>~</b>	16.0	) <u></u>	.5												6 6		:30	
15:00					L		15.	45.	10.0	10	ı														15:00	
:30																									:30	
16:00																									16:00	
:30																			<u>.</u>						:30	
17:00																<u></u>									17:00	
:30																<u></u>	女性				ļ	<u></u>			:30	
18:00																<u></u>	優			<u></u>					18:00	
:30																	先								:30	
19:00																	ᄀ								19:00	
:30				Ī												1	ス		E						:30	
20:00															7				Ť	ā					20:00	
:30													ſ	<u> </u>	10 · 1	0~1	9:50	<u></u>	1						:30	
21:00	ļ							<b></b>							17. I	.0. ~ 1		, [	<b></b>						21:00	
:30				Ī		Ī			] 			Î								   					:30	
22:00				Ť	•				}	•							<b></b>								22:00	
:30																									:30	
23:00																									23:00	

# 2019年 2月21日(木) 11:30-11:50 骨盤ストレッチスペースで行います。

X	(	水流	架0.		~1	ース ∣.4n	า)		泳 (水	東習 深1.	8m	)	<u> </u>	を行う 水深	習コ- コー <i>フ</i> 1.2m	ス i)		(フ	と深	1.8	mʻ	ı—; ∼4r	n)		$\bigvee$
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	$\overline{}$
10:00				L	<u> </u>					ļ	ļ				_						ļ				10:00
:30				-					ļ	ļ	<b></b>										ļ				:30
11:00								1	2:15	~12	2:45						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·								11:00
:30																	10:4	10~1	11:20	0	ļ				:30
12:00			1	1	1	1			ļ	ļ	 							 [	T	- [	ļ				12:00
:30 13:00		ļ		Ĭ			. <b></b>		ļ	ļ	ļ							ļ		ļ	ļ				:30 13:00
:30			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			_		<u> </u>				44.4	10 - 1	15.40	,	ļ		ļ	ļ				:30
14:00														14:4	<b>10∼</b> ∶	15:10	<u>'</u>	ļ		ļ	ļ				14:00
:30					1		Ī	Г												ļ	ļ				:30
15:00			İ		1	.5:45	<b>~</b> 14	:00	ļ	ļ										ļ	ļ				15:00
:30			4	<u> </u>			- F			ļ	ļ									ļ	ļ				:30
16:00					-				Ĭ	İ	ļ									ļ	ļ	ļ			16:00
:30											I							ļ		I	ļ	ļ			:30
17:00																				ļ	ļ				17:00
:30																	女	<u> </u>		I	ļ	i			:30
18:00												<u> </u>					性優			ļ	ļ				18:00
:30																	後先			ļ	ļ	ĺ			:30
19:00		П					П										구					1			19:00
:30							"										ース			I	<b></b>				:30
20:00					_															}					20:00
:30																				   					:30
21:00																				} 	}				21:00
:30				1					<u> </u>	<u> </u>										 [	<u> </u>				:30
22:00				Ť					} 	}	]									} 	}				22:00
:30								1/																	:30
23:00								1/																	23:00

### 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)	$\bigvee$
$\angle A$	1 2 3 4 5 6 7	8 9 10 11 12	13 14 15 16	17 18 19 20 21 22 23 24	$\overline{}$
10:00					10:00
:30					:30
11:00				12:10-~12:50	11:00
:30		,			:30
12:00					12:00
:30	13:45~14:15				:30
13:00	13.43.414.13				13:00
:30		14:20~14:50			:30
14:00					14:00
:30	15.45.5.0	C . 00			:30
15:00	15:45~:	6:00			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				19:25~19:55	:30
21:00					21:00
:30					:30
22:00					22:00
:30					:30
23:00					23:00

### 2019年 2月23日(土)

X	(	水	架0	.6m		ース .4m			(水)	東習 深1.	8m)	)	(	永練 <sup>1</sup> 歩行: 水深	⊐ <i>−7</i> 1.2m	ス i)		(기	〈深	1.8	m٦	ı—; ∼4r	n)		$\bigvee$
	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														3			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			}					11:00
:30									Î											Î					:30
12:00									Ī																12:00
:30									<u> </u>	ļ					1	1:35	<b>~</b> 12	:05		ļ	ļ				:30
13:00				L	1	L3:45	<b>~</b> 14	: 00		ļ	ļ	ļ				ļ				ļ	ļ	ļ			13:00
:30												ļ													:30
14:00 :30											ļ					ļ				ļ	ļ				14:00 :30
15:00										_	i									ļ	ļ				15:00
																				ļ					
:30										_										ļ	ļ				:30
16:00											ļ					ļ				ļ	ļ				16:00
:30 17:00		1	1	7		1	1	г		ļ										•	<u> </u>				:30 17:00
:30		ļ	ļ				·		ļ	ļ	I	ļ		ļ			18:1	0~1	8:50	)					:30
18:00											ļ									ļ					18:00
:30		İ	1						<u> </u>											ļ					:30
19:00				_																					19:00
:30																									:30
20:00		ļ							ļ											ļ		ļ			20:00
:30		ļ							ļ																:30
21:00		ļ,						<b>.</b> ,																	21:00
:30		/	/	/	/	/			/	/	/	/,	/_	/	/_	/	/	Ι,		/	/	/_	Ζ,	/	:30
22:00	_																		_						22:00

#### 2019年 2月24日(日)

	(	水流水流	永緩 <b>深0.</b> (	東習 6m	⊐- ~1.	-ス .4m	1)	水	· 泳 (水	東習 深1.	⊐— 8m)	·ス )	į	<b>歩行:</b>	習コ- コー <i>ス</i> 1.2m	ス		기 (기	K泳 K深	練 1.8	習= m′	ı—∶ ~4ı	ス n)		$\bigvee$
$/ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	$/ \ \setminus$
10:00																									10:00
:30																					ļ				:30
11:00																					ļ	1			11:00
:30											=									ļ	ļ		:		:30
12:00											ļ					ļ				ļ	ļ		ō		12:00
:30						<u> </u>	<b>.</b>		<b>.</b>						L						ļ				:30
13:00								12	:35^	-13:	05														13:00
:30	E	自由化							ļ	ļ	ļ			2		=							ç		:30
14:00	7	k K											4								ļ				14:00
:30		永								13:1	5 <b>~</b> 1	3:55								<u></u> _					:30
15:00	i 7	遊 ゾ D														16	:00	<b>~</b> 16:	40			•			15:00
:30	0	) ה													7						ļ				:30
16:00	-								ļ											ļ					16:00
:30	7	Z										0				-									:30
17:00																									17:00
:30																									:30
18:00												0											Ç		18:00
:30																					ļ				:30
19:00																									19:00
:30																									:30
20:00																									20:00