

2019年 3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	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

12:45~13:05

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 3月19日(火)

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		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 3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			
7:00																										7:00	
:30																											:30
8:00																											8:00
:30																											:30
9:00																											9:00
:30																											:30
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

人数をみて減らしてください。

12:10~13:00

13:30~13:50

15:45~16:00

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 3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。

	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
23:00																									23:00

12:00~13:15

12:00~
13:15

10:40~11:20

13:00~13:45

14:40~15:40

15:45~16:00

女性優先コース

19:10~19:50