

8月11日 木曜日

ウォーキングプール

成人プール（25m）

ジュニアプール（25m）

1周約35m 歩行レーン 水深 1.1m		1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m	1レーン 水深 80cm	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m
10:00		10:00						10:00	自由水泳 10:00～18:00						10:00
11:00		11:00	初めて背面キック	10:30～11:00				11:00							11:00
12:00		12:00						12:00							12:00
13:00		13:00		アクア40 12:00～12:40				13:00							13:00
14:00		14:00						14:00							14:00
15:00		15:00						15:00							15:00
16:00		16:00	初めてバタフライキック	15:30～16:00				16:00							16:00
17:00		17:00						17:00							17:00
18:00		18:00						18:00							18:00
19:00		19:00						19:00							19:00
20:00		20:00						20:00							20:00
21:00		21:00						21:00							21:00
22:00		22:00						22:00							22:00

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン（PL）

成人無料クラス

アクアピクス

ジュニアクラス

8月13日 土曜日

ウォーキングプール

1周約35m

成人プール (25m)

ジュニアプール (25m)

	歩行レーン 水深 1.1m		1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m
10:00		10:00						
11:00		11:00	ヌードル体操		10:30~10:50			
12:00		12:00						
13:00		13:00	初めて平泳ぎキック		13:00~13:30			
14:00		14:00	アクアディスクで 筋力強化&バランス		13:40~14:00			
15:00		15:00						
16:00		16:00						
17:00		17:00				アクア40 16:30~17:10		
18:00		18:00						
19:00		19:00						
20:00		20:00						
21:00		21:00						

	1レーン 水深 80cm	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m	
10:00	自由水泳 10:00~18:00								10:00
11:00					糸山 コーチ 10:15~ 13:45				11:00
12:00									12:00
13:00									13:00
14:00						育成 競泳			14:00
15:00									15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00									19:00
20:00					同好会				20:00
21:00									21:00

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

同好会・成人有料グループプレッスン・プライベートプレッスン (PL)

成人無料クラス

アクアビクス

ジュニアクラス