プールコース・教室状況 【日曜日】

- ●教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- ●教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- ●緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	→	10:00	10:50	11:00	→	12:00	12:50	13:00	→	14:00	14:50	15:00	→	16:00	16:50	17:00	→	18:00	18:50	19:00	→	20:00	21:00
歩行																								
練習																								
片道				休				休				休				休				休日				
片道				憩				憩				憩				憩				憩				
ロング																								
自由																								

プールコース・教室状況 【月曜日】

- ●教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- ●教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- ●緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	→	10:00	10:50	11:00	→	12:00	13:05	13:15	14:20	14:30	→	15:00	→	16:00	16:50	17:00	→	18:00	18:50	19:00	→	20:00	21:00
歩行									歩行		歩行													
練習									自由		自由													
片道				休				休 憩	スイム	休憩	片道					休				 休 憩				
片道				憩				憩	2،	憩	片道					憩				憩				
ロング									らくらくアクア		無料ウォ													
自由									ア		ーキング													

プールコース・教室状況 【火曜日】

- ●教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- ●教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- ●緑枠は10分間の休憩となります

※ジュニアスイミング中級Aが終わり次第、休憩時間まで教室のコースが スイムコースへ変更となります。(スタッフから指示があります。)

教終…教室終了後

コース/時間	9:00	10:20	10:30	11:30	11:40	12:35	12:45	13:35	13:45	14:50	15:00	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	教終	19:20	19:30	20:30	20:40	21:00
歩行			步行				歩行		步 行			Š.	ħ.	<u>.</u>	۴ ٧	:	ジ ユ ニ	<u>3</u>	ቴ ፲		歩行			
練習			自由				自由	休憩	自由			y	力記るイミングム		キッズスイミンブム		ニアスイミンブ刃及A	E	 1 1		自由			
片道		休 意	スイム	休 憩		 休 憩	片道	憩	スイム	休 憩		į	Ā	Í	Ä	# #	IJ W	7	ζ (休 憩	スイム	休 憩		
片道		憩	水中	憩		憩	片道		レデ	憩		ス イ ム		スイム		スイム		ジュニ	スイム	憩	アク	憩		
ロング			甲ウォー キング					刀 P 吸 X	ィーススイミ		I E	à	休憩	自由	休憩	自由	休憩	アスイミング	スイム		クアエクササイズA			
自由			Í				Y 111 . X X X	ミノブ	イミング		į	步		歩行		步行		中級A	スイム		ズ A			

プールコース・教室状況 【水曜日】

- ●教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- ●教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- ●緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	10:00	10:50	11:00	→	12:00	→	13:00	13:35	13:45	14:50	15:00	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	19:05	19:15	→	20:00	21:00
歩行										步 行			Ś.	л Т	41.	ا پ	***	ジ ユ ニ	步 行					
練習										自由			y - 7 - 2 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7	力見スイミノブ3		ズ ス イ ミ ブ ろ 3		ジュニアスイミンブ刃吸る	自由	休憩				
片道			· 休 · 憩						 休 憩	片道	 		i	3	Ē	3	· 书	初 吸 3	スイム					
片道			憩						憩	片道	憩	7	ス イ ム		スイム		スイム		\$	ジ ユ ニ				
ロング										きれいに注		E	1 1	休憩	自由	休憩	自由	休憩	ジュラフィミング」新り	スイミノデー				
自由										泳ごう初級		<u>원</u>	ቴ <u>ተ</u>		歩行		步行		- A	上 及 \				

プールコース・教室状況 【木曜日】

- ●教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- ●教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- ●緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	10:50	11:00	→	12:00	12:35	12:45	13:35	13:45	→	14:50	15:00	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	19:05	19:15	20:00	→	21:00
歩行							歩行		步 行	; ř			ž	<u> </u>		ブ ュ ニ	65 T		步 行					
練習							自由	休憩	Ē	I I				功見スイミングこ		ニアスイミノブ刃及こ		ジュニアスイミノブ刃及)	自由	休憩				
片道		 休 憩				 休 憩	スイム		7 1 1	\	· 休 · 憩			Ċ	· 书 (初	补 指	70 及)	スイム					
片道		憩				憩	*	.	シニ	,	憩	:	ス イ ム		スイム		スイム		\$	ジ ユ ニ				
ロング							派しくこと	刃及スイミノブ	シニアスイミング日			I F	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	ミ・ニフランミングロ糸[アスイミノデ				
自由									6 B			1	步 行		步行		步行		· ·	P 吸 3				

プールコース・教室状況 【金曜日】

- ●教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- ●教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- ●緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	10:00	10:50	11:00	12:00	→	13:00	13:35	13:45	14:50	15:00	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	19:05	19:15	→	20:15	20:25	21:00
歩行									歩行			ź	1 4	83 · II	ジ ュ ニ		III II V.	步行		步 行				
練習									自由				功見スイミングC		ニアスイミノブ切扱E		ニアスイミノブの及こ	自由	休憩	自由				
片道			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					 休 憩	スイム	休 憩			Ċ	补	列 吸 E	补	刀 及 =	スイム		スイム		休		
片道			憩					憩	アク	憩	;	ス イ ム		スイム		スイム		ء - غ <u>-</u>	; 1	成		憩		
ロング									アエクササイ		ļ	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	シェニアフィミンク上級日		成人ス イミング				
自由									ትኧዕ		10.74	歩 行		步行		步行		- 上 級 E	- X	- <i>þ</i>				

プールコース・教室状況 【土曜日】

- ●教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- ●教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- ●緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	→	10:00	10:50	11:00	→	12:00	12:50	13:00	13:50	14:00	14:50	15:00	15:50	16:00	16:50	17:00	17:50	18:00	18:50	19:00	→	20:00	21:00
歩行									ź	ј	***	ジ ュ ニ	\$3 T	ジ ユ ニ		۲ -	歩 行							
練習									ָּעָרָ עָּרָעָרָ עָּרָעָרָיִיּעָרָ עָּרָעָרָיִיּעָרָיִייִּעָרָיִייִּיִּעָרָיִייִּיִּעָרְיִיִּיִּעְרָיִיִּיִּעְ	力見スイミノブミ		ジュニアスイミング切扱G	シェニフライミング名翁ト	イスイミノデ		ニマスイミンブリ及	自由	休憩						
片道				休 				 休 憩	i	Ē	**************************************	列 級 G	· 花 糸 上	刀 及 -	ř	D D	スイム			休日				
片道				憩				憩	スイム		スイム		スイム		スイム		3	ジ ユ ニ		憩				
ロング									自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	ジュラン・ミング 中希(スイミノデ						
自由									步行		步行		歩行		步行		· · · ·	P W						