## 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

|        |      |                |           |       |        |                       |       |       |            |        |                |       | 子又       | <u> </u> | 王心 ]   | 1久           |             |        |              |                  |        |               |       |          |       |
|--------|------|----------------|-----------|-------|--------|-----------------------|-------|-------|------------|--------|----------------|-------|----------|----------|--------|--------------|-------------|--------|--------------|------------------|--------|---------------|-------|----------|-------|
| コース/時間 | 9:00 | 10:20          | 10:30     | 11:30 | 11:40  | 11:45                 | 12:50 | 13:00 | 13:50      | 14:00  | 15:05          | 15:15 | 16:05    | 16:15    | 17:05  | 17:15        | 18:05       | 18:15  | 教終           | 19:20            | 19:30  | 20:30         | 20:40 | <b>→</b> | 21:00 |
| 歩行     |      |                | 歩行 自由     |       | 歩<br>行 | 歩<br>行<br><b>一</b> 自由 |       | 步行    |            | 步<br>行 |                | ź     | <u>h</u> | <b>4</b> | ۴<br>پ | \$ · · · ·   | ブ<br>ユ<br>ニ | 步<br>行 | 歩<br>行       |                  | 步<br>行 |               |       |          |       |
| 練習     |      |                |           |       | 自由     |                       |       | 自由    | <b>休</b> 憩 | 自由     |                | y :   | 力見スイミング4 | ズスイミングA  |        | ジュニアスイミング初級A |             | 自由     | 自自由由         |                  | 自由     |               |       |          |       |
| 片道     |      | <br>  休<br>  憩 | スイム       | 休     | スイム    | スイム                   | 休     | 片道    |            | 片道     | <br>  休<br>  憩 |       | A        |          | Á      |              | 刀<br>及<br>A | スイム    | スイム          | <br>  休  <br>  憩 | スイム    | <b>休</b><br>意 |       |          |       |
| 片道     |      | <b>憩</b>       | 水         | 憩     |        | <b>.</b> =            | 憩     | 片道    |            | 片道     | 憩              | スイム   |          | スイム      |        | スイム          |             | ジュニ    | スイム          | 憩                | アクア    | 憩             |       |          |       |
| ロング    |      |                | 水中ウォー キング |       |        | 短期水泳教室                |       | F     | 中級スイミング    | 中上級スイ  |                | 自由    | 休憩       | 自由       | 休憩     | 自由           | 休憩          | アスイミング | ジュニアスイミング中級A |                  | エクササイ  |               |       |          |       |
| 自由     |      |                | Í         |       |        |                       |       |       | ラング        | イミング   |                | 步行    |          | 步行       |        | 步行           |             | グ中級A   | ミング中級A       |                  | ズ<br>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 | 10:20 | 10:30 | 11:30 | 11:40 | 11:45  | 12:50    | 13:00     | 13:50       | 14:00  | 15:05 | 15:15 | 16:05    | 16:15       | 17:05      | 17:15 | 18:05            | 18:15        | 19:05  | 19:15 | <b>→</b> | 20:00 | <b>→</b> | 21:00 |
|--------|------|-------|-------|-------|-------|--------|----------|-----------|-------------|--------|-------|-------|----------|-------------|------------|-------|------------------|--------------|--------|-------|----------|-------|----------|-------|
| 歩行     |      |       | 步行    |       | 步行    | 步行     |          | 歩行        |             | 步<br>行 |       | ź.    | <b>h</b> |             | 1          |       | ジ<br>ュ<br>ニ      | 步行           |        |       |          |       |          |       |
| 練習     |      |       | 自由    |       | 自由    | 自由     | <b>休</b> | 自由        | 休           | 自由     |       | y     | 幼児スイミングB |             | ニアスイミング初級B |       | ニアスイミング初級C       |              | 休憩     |       |          |       |          |       |
| 片道     |      | 休     | スイム   | 休     | スイム   | スイム    |          | 片道        | 憩           | 片道     | 休     | i     | 3        | 初<br>級<br>B |            |       | ·<br>纫<br>W<br>C | スイム          |        |       |          |       |          |       |
| 片道     |      | 休 憩   | アク    | 憩     |       | _      | 憩        | 片道        |             | 片道     | 想     | スイム   |          | スイム         |            | スイム   |                  | \$           | ;<br>1 |       |          |       |          |       |
| ロング    |      |       | ア&ボクシ |       |       | 短期水泳教室 |          | - 花儿老刀没参写 | 初<br>心<br>皆 | 初中級ス   |       | 自由    | 休憩       | 自由          | 休憩         | 自由    | 休憩               | ジェニフライミング」新り |        |       |          |       |          |       |
| 自由     |      |       | ング    |       |       |        |          | イ茨泰国      | 於效置         | イミング   |       | 歩行    |          | 歩行          |            | 歩行    |                  | Ĭ<br>A       | Ξ<br>ኢ |       |          |       |          |       |

## 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 | <b>→</b> | 11:35 | 11:45               | 12:50 | 13:00  | 13:50   | 14:00    | 15:05    | 15:15    | 16:05  | 16:15      | 17:05             | 17:15        | 18:05       | 18:15       | 19:05        | 19:15 | <b>→</b> | 20:00 | <b>→</b> | 21:00 |
|--------|------|----------|-------|---------------------|-------|--------|---------|----------|----------|----------|--------|------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------|----------|-------|----------|-------|
| 歩行     |      |          |       | 步<br>行<br><b>自由</b> |       | 歩行     |         | 歩行       |          | ý        | ው<br>የ | <b>4</b> . | ۲. <del>۱</del> ۳ | 98 - 111     |             | 步行          |              |       |          |       |          |       |
| 練習     |      |          |       |                     |       | 自由     | 休憩      | 自由       |          | 幼児スイミングC |        | キッズスイミングB  |                   | ジュニアスイミング初級D |             | 自由          | 休憩           |       |          |       |          |       |
| 片道     |      |          | 休     | スイム                 | 休     | スイム    |         | スイム      | <b>体</b> |          | Ċ      | Ē          | B                 |              | ,<br>观<br>) | スイム         |              |       |          |       |          |       |
| 片道     |      |          | 憩     |                     | 憩     | 2      | л       | シニアスイミング | 休憩       | スイム      |        | スイム        |                   | スイム          |             | \$<br>-     | ジ<br>ュ<br>ニ  |       |          |       |          |       |
| ロング    |      |          |       | 短期水泳教室              |       | おおして言い | 切扱スイミング |          |          | 自由       | 休憩     | 自由         | 休憩                | 自由           | 休憩          |             | ジュニアスイミンブト及3 |       |          |       |          |       |
| 自由     |      |          |       |                     |       |        | 7       | グ        |          | 步行       |        | 步行         |                   | 歩行           |             | ·<br>·<br>· | P<br>吸<br>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 | <b>→</b> | 11:35                                  | 11:45      | 12:45 | 12:55 | <b>→</b> | 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     |      |          |  | 步行         |       |       |          |                  | 步行     |                |          | <u>\$</u>   | <b>d</b> | w - 11 | 1 I I V.     | W - 11 |              | 步<br>行 |              | 步行      |                      |       |       |
| 練習     |      |          |  | 自由         |       |       |          |                  | 自由     |                |          | y - / - / - / / / / / / / / / / / - / / / / / / / / / / / - / / / / / / / / / / / - / / / / / / / / / / / - / / / / / / / / / / / - / / / / / / / / / / / - | 力記なイミング) |        | ジュニアスイミンブ刃及こ |        | ジュニアスイミング刀及: | 自由     | 休憩           | 自由      |                      |       |       |
| 片道     |      |          | · 休· · · · · · · · · · · · · · · · · · | スイム        | 休     |       |          | <br>  休  <br>  憩 | スイム    | <br>  休<br>  憩 |          | ı   | )        | *      | 刃<br>及<br>E  | *      | ህ<br>የ       | スイム    |              | スイム     | <b>休</b><br><b>意</b> |       |       |
| 片道     |      |          | 憩                                      | <b>.</b> = | 憩     |       |          | 憩                | アク     | 憩              | 1        | ζ<br>(  |          | スイム    |              | スイム    |              | 5<br>- | ブ<br>ユ<br>ニ  | 成       | 憩                    |       |       |
| ロング    |      |          |  | 短期水泳教室     |       |       |          |                  | アエクササイ |                | Ē        | i<br>i  | 休憩       | 自由     | 休憩           | 自由     | 休憩           |        | ジュニアスイミンブ上級3 | 成人スイミング |                      |       |       |
| 自由     |      |          |  |            |       |       |          |                  | イズB    |                | <u>*</u> | <b>ይ</b><br>፲   |          | 歩行     |              | 步行     |              | #      | 上<br>吸<br>3  | 7       |                      |       |       |