

# タイムスケジュール表

26年4月～

	MON						TUE						WED						THU						FRI						SAT						SUN							
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
10	10:00 Q	歩行	自由遊泳	10:00 フォームアップ	10:00 フォームアップ		10:00 フォームアップ		10:00~11:30 明彩幼稚園				10:00 シェイプアップ	自由遊泳	10:00~11:00 明彩幼稚園				10:00 Q		自由遊泳&歩行				10:00 ビギナー		10:00 シェイプアップ		自由遊泳&歩行				10:00 Q	10:00 フォームアップ		10:00 J1			10:00 日曜子供レッスン					
11	11:00 ビギナー	11:00 シェイプアップ	自由遊泳&歩行				11:00 シェイプアップ	自由遊泳&歩行					11:00 ビギナー	自由遊泳&歩行	11:00 フォームアップ				11:00 フォームアップ	11:00 シェイプアップ					11:00 ビギナー	自由遊泳&歩行	11:00 フォームアップ				11:00 ビギナー				11:00 J2		11:00 日曜子供レッスン							
12																																												
13	12:00~13:15 スピードアップ						12:00 リラックス	12:00~12:45 楽々 トレーニング					12:10 神山幼稚園						12:00~13:15 スピードアップ		自由遊泳&歩行				12:00 リラックス	自由遊泳&歩行	12:00 アクア								特別レッスン		自由遊泳&歩行				12:00 フォームアップ			
14		自由遊泳&歩行											13:15 みき保育園		自由遊泳&歩行																				13:15 A									
15	神山			神山			14:15 J						14:15 J											14:15 J										14:30 B										
16	15:15 A			15:15 A			15:15 A			15:15 A			15:15 A			15:15 A			15:15 A						15:15 A				15:15 A		15:45 C					G1	※6～8月のみ16:30までとなります							
17		16:30 B						16:30 B						16:30 B					16:30 B						16:30 B																			
18	17:45 C				G1		17:45 C			G1			17:45 C			G1			17:45 C						17:45 C				G1						16:45 G2									
19			18:45 G2					18:45 G2											18:45 G2						18:45 G2									18:30 G3	18:30 ~19:30 スピードアップ									
20	19:00 G3						19:00 G3		19:00 フォームアップ				19:00 G3					19:00 G3						19:00 G3		19:30 D				19:00 G3		19:30 フォームアップ												
21																																												

- \*  は、子供のレッスンのため、ご利用いただけません。
- \* レッスン開始、各15分前に体操場にて体操をおこないます。ただし、月、木の12時台のスピードアップ、火曜日のリラックス・楽々、日曜日のフォームアップは体操がありません。
- \* 各コースの人数により、自由遊泳レーン及びレッスンコースが変動する場合があります。
- \* 各レーンとも右側通行でご利用下さい。自由遊泳レーンと歩行レーン合わせて1レーンの時間帯があります。読み合ってください。
- \* 平日が祝日にあたる場合、14:15以降のレッスンは、1時間早く始まります。（土曜日が祝日にあたる場合、時間の変更はございません）
- \* 火曜日・水曜日の明彩幼稚園、神山幼稚園がない時は、自由遊泳&歩行レーンとしてご利用いただけます。