

時間割表

祝日も休まず営業しております

※祝日の際は、夜間の成人水泳はお休みです。

	日	月	火	水	木	金	土	
7:00	選手	月曜日 は 休館日 です					選手	
7:30								
8:00								
8:30								
8:45~9:45								
9:00	日J 13級~特級							土J 13級~特級
9:30	中学生 ステップ アップ コース 8:45 ~10:00							中学生 ステップ アップ コース
10:00				10:00~10:45				
10:30	日1 22級~14級			太極拳	リンパ ストレッチ	骨盤 コンディショニング	ピラティス	美筋 トレーニング
11:00	10:00~ 11:00							土1 22級~ 14級
11:30	11:10~12:10 成人水泳 (指導コース)			健康気功 体操 10:55 ~11:40	成人水泳 (指導コース)	キッズ アクア ビクス	成人水泳 (指導コース)	成人水泳 (指導コース)
12:00	12:15~13:30 成人水泳 (フリースイム)			11:00~13:15 成人水泳 (フリースイム)	11:00~12:00 成人水泳 (フリースイム)	11:10~11:55 成人水泳 (フリースイム)	成人水泳 (フリースイム)	成人水泳 (フリースイム)
13:00					12:15~13:30 成人水泳 (フリースイム)	成人水泳 (フリースイム)	成人水泳 (フリースイム)	成人水泳 (フリースイム)
14:00					14:30~15:15 キッズ			
14:30								土2 14:00~ 15:00 22級~14級
15:00								
15:30								土3 13級~ 特級
16:00				火1 15:30 ~16:30 幼・小(低)	水1 幼・小(低)	木1 幼・小(低)	金1 幼・小(低)	中学生 ステップ アップ コース 15:00 ~16:15
16:30								選手
17:00				火2 16:30 ~17:30 幼・小	水2 幼・小	木2 幼・小	金2 幼・小	
17:30								
18:00				火3 17:30 ~18:30 小・中	水3 小・中	木3 小・中	金3 小・中	
18:30								
19:00				選手	選手	選手	選手	
19:30								
20:00			成人 水泳※ (フリースイム)	成人 水泳※ (フリースイム)	成人 水泳※ (フリースイム)	成人 水泳※ (フリースイム)		
20:30								
21:00			20:00~21:00					
21:30								
22:00								