

# 水曜日 プールご案内

|       | 5コース  | 4コース           | 3コース                        | 2コース                    | 1コース                     |       |
|-------|---|----------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|-------|
| 9     | 歩行者・初心者コース                                    | 中・上級者コース       | 中・上級者コース                    | 中・上級者コース                | 歩行者・初心者コース               | 9     |
| 10    |   |                |                             |                         |                          | 10    |
| 11    |   |                |                             |                         |                          | 11    |
| 11:30 |   |                | アクアフィットネス(別紙参照) 11:00~11:30 |                         |                          | 11:30 |
| 12    |   |                |                             | 11:40                   |                          | 11:40 |
| 12    |   |                |                             | ショートブレスト 11:40~12:20    |                          | 12    |
| 13    |   |                |                             |                         |                          | 12:20 |
| 13    |   |                | チャレンジクロール<br>12:20~13:20    |                         |                          | 13    |
| 14    |   |                |                             | 13:30                   |                          | 13:30 |
| 14    |   |                |                             | ベビーママスイム<br>13:30~14:30 |                          | 14    |
| 15    |   |                |                             | 14:30                   |                          | 14:30 |
| 15    |   |                |                             |                         | ジュニアスイミング<br>14:30~15:30 | 15    |
| 15:30 |   |                | 15:30                       | 15:30                   |                          | 15:30 |
| 16    | ジュニアスイミング<br>15:30~16:45                      | 歩行者・初心者<br>コース |                             |                         | ジュニアスイミング<br>15:30~16:45 | 16    |
| 16:45 |   |                |                             |                         |                          | 16:45 |
| 17    | ジュニアスイミング 16:45~19:00<br>(プール・ジャグジーはご利用できません) |                |                             |                         |                          | 17    |
| 18    |   |                |                             |                         |                          |       |
| 19    |   |                |                             | 19:30                   | ジュニアスイミング 19:00~19:30    | 19    |
| 20    |   |                |                             | 19:40                   |                          | 19:40 |
| 20    |   |                |                             | チャレンジスイム<br>19:40~20:30 |                          | 20    |
| 21    |   |                |                             | 20:30                   |                          | 20:30 |
| 21    |   |                |                             |                         |                          | 21    |
| 22    | 歩行者・初心者コース                                    | 中・上級者コース       | 中・上級者コース                    | 中・上級者コース                | 歩行者・初心者コース               | 22    |