

木曜日 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                     |
|-----------------------------------------------|----------------|-----------------------------|-------|--------------------------|
| 歩行者・初心者コース                                    | 片道コース          | 往復コース                       | 片道コース | 歩行者・初心者コース               |
|                                               |                |                             |       |                          |
|                                               |                |                             |       |                          |
|                                               |                |                             | 10:30 |                          |
|                                               |                |                             |       | アクアジョグ<br>10:30～11:00    |
|                                               |                |                             | 11:00 |                          |
|                                               |                |                             | 11:10 |                          |
|                                               |                |                             |       | ショートブレスト<br>11:10～11:50  |
|                                               |                |                             | 11:50 |                          |
|                                               |                | チャレンジクロール<br>12:00～13:00    |       |                          |
|                                               |                |                             |       |                          |
|                                               |                |                             | 13:30 |                          |
|                                               |                |                             |       | たまごスイム 13:30～14:30       |
|                                               |                |                             | 14:30 |                          |
|                                               |                |                             |       | ジュニアスイミング<br>14:30～15:35 |
|                                               |                | 15:30                       | 15:30 |                          |
| 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>15:40～16:45 |
| 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) |                |                             |       |                          |
|                                               |                |                             | 19:30 | ジュニアスイミング 19:00～19:30    |
|                                               |                |                             | 19:40 |                          |
|                                               |                |                             |       | アクアピクス 19:40～20:10       |
|                                               | 20:15          |                             | 20:10 |                          |
|                                               |                | 小原 エ スイムセミナー<br>20:15～21:30 |       |                          |
|                                               | 21:30          |                             |       |                          |
| 歩行者・初心者コース                                    | 片道コース          | 往復コース                       | 片道コース | 歩行者・初心者コース               |