

# スイミングタイムスケジュール

2012年12月現在

		10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時			
		15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45			
月曜日	25Mプール	健康クラブ		腰痛			契約園	児童 16:30~		腰痛							
		フリーコース															
火曜日	50Mプール	アクアビクス		成人		フリーコース			ウォーキング		選手コース		成人		フリーコース		
	25Mプール	高年齢介護予防		フリーコース			マタニティー		ベビー		児童 15:00~	児童 16:00~	児童 17:00~	児童 18:00~	選手コース	フリーコース	
水曜日	50Mプール	ウォーキング		成人		フリーコース			ウォーキング		選手コース		成人		フリーコース		
	25Mプール	フリーコース		ベビー		フリーコース			ベビー		児童 15:00~	児童 16:00~	児童 17:00~	児童 18:00~	選手コース	フリーコース	
木曜日	50Mプール	健康クラブ		成人		フリーコース			ウォーキング		選手コース		成人		フリーコース		
	25Mプール	健康クラブ		腰痛		フリーコース			ウォーキング		ベビー		児童 15:00~	児童 16:00~	児童 17:00~	児童 18:00~	選手コース
金曜日	50Mプール	成人		フリーコース			ウォーキング		選手コース		成人		フリーコース				
	25Mプール	フリーコース		ベビー		フリーコース			ウォーキング		児童 15:00~	児童 16:00~	児童 17:00~	児童 18:00~	選手コース	フリーコース	
土曜日	50Mプール	成人		フリーコース			ウォーキング		選手コース		成人						
	25Mプール	児童 10:00~		児童 11:00~		フリーコース			児童 14:00~	児童 15:00~	児童 16:00~	選手コース		フリーコース			
日曜日	50Mプール	フリーコース			選手コース			選手コース									
	25Mプール	児童 10:30~		フリーコース			フリーコース			ファミリーコース							

祝・祭日・第5週目のアクアビクスはお休みです。  
 祝・祭日の火曜ウォーキングはお休みです。  
 スイミングスクール休校日の水・木・金曜ウォーキングはお休みです。  
 会員の方は、★「高年齢介護予防」への参加はできません。

ロッカールームへは必ず身体を拭いて入室してください。  
 フリーコース（指導コース以外）の飛び込みは禁止です。  
 50Mプールのシャワールームはシャンプー等使用できません。  
 利用レーンは状況により変動する場合がございます。ご了承ください。