

プールプログラムタイムテーブル

※7. 8月はお休みになります。

2018年9月改定

★スポーツセンター★

★総合体育館★

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 10:30 | | | | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 ウォーキング& らくらくエクササイズI | 10:30~11:25 フォーミングベーシック | | 10:30~11:25 ビギナー | |
| 11:30 | | | | | 11:00~12:00 シェイプスイム |
| 12:00 | 11:20~12:15 初めてスイム | 11:30~12:15 ウォーキング& アクアエクササイズI | 11:30~12:15 チャレンジロール | 11:30~12:15 ウォーキング& アクアエクササイズII | |
| 12:15 | | | | | |
| 13:30 | | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:15 ウォーキング& コンディショニング | 19:30~20:25 ビギナー | 19:30~20:15 ウォーキング& らくらくエクササイズII | 19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズI | 19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズII |
| 20:30 | 20:20~21:15 初めて水泳 | 20:30~21:25 フォーミングベーシック | 20:20~21:15 チャレンジロール | 20:20~21:15 シェイプスイム | |
| 21:30 | | | | | |

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|-----------------------|------------------------|--|----------------------------|-------------------------------------|
| 10:30 | | | | | |
| 11:30 | | | | | |
| 12:30 | | | | | |
| 13:00 | 13:00~14:00 ビギナー | | 13:00~13:45 楽々トレーニング & ウォーキング | 13:00~14:00 初めてスイム | 13:00~13:45 リラックス & ウォーキング |
| 13:30 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 14:30 | | | | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 18:30 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30 | 19:00~20:00 初めてスイム | 19:00~20:00 シェイプスイム | | 19:00~20:00 フォーミングベーシック | 19:00~20:00 ビギナー |
| 20:00 | | | | | |
| 20:30 | | | | | |
| 21:30 | | | | | |