

# 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。

2024年5月改定

## ★スポーツセンター★

	月	火	水	木	金
10:30					
11:00	10:40~11:40 初めてスイム(クロール・背泳ぎ) 藏前 フォーミングベーシック 木川	10:40~11:40 ビギナー 永山 シェイプスイム 伊藤		10:40~11:40 ビギナー 木川 フォーミング 永山	
11:30					11:00~12:00 初めてスイム(クロール・背泳ぎ) 諸留
12:00	11:45~12:30 ウォーキング& アクアエクササイズI 木山	11:45~12:30 ウォーキング& アクアエクササイズI 鈴木	11:30~12:30 チャレンジクロール 永山	11:45~12:00 ウォーキング	初めてスイム(バタフライ・平泳ぎ) 永山
12:15				12:00~12:30 ジムスティック 藏前	
13:30					
14:30					
15:30					
16:30					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00	19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズII 浜田	19:30~20:15 初めてスイム 藏前	19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズII 浜田	19:30~20:15 ウォーキング& アクアエクササイズII 小島	19:30~20:15 リラックス&ウォーキング 藏前
20:45	20:20~21:20 ビギナー 神尾	20:20~21:20 フォーミングベーシック 永森	20:20~21:20 初めてスイム (バタフライ・平泳ぎ) 神尾	20:20~21:20 チャレンジクロール 伊藤	20:20~21:20 シェイプスイム 伊藤
21:30					