

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。

★スポーツセンター★

2026年1月改定

	月	火	水	木	金
10:30					
11:00	10:30~11:30 初めてスイム(クロール・背泳ぎ) 橋本 フォーミングベーシック 永森	10:40~11:40 ビギナー 古川・下田		10:40~11:40 シェイプスイム 西見 フォーミング 橋本	11:00~12:00 初めてスイム(クロール・背泳ぎ) 藏前
11:30	11:35~12:20 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 真田	11:45~12:00 ウォーキング	初めてスイム(バタフライ・平泳ぎ) 永森
12:00				12:00~12:30 ジムスティック 古川	
12:15					
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 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 伊藤	19:30~20:15 リラックス&ウォーキング 古川
20:45	20:20~21:20 ビギナー 諸留	20:20~21:20 フォーミングベーシック 藏前	20:20~21:20 初めてスイム (バタフライ・平泳ぎ) 諸留	20:20~21:20 フォームスイム 下田	20:20~21:20 シェイプスイム 伊藤
21:30					