レッスンタイムスケジュール

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	プール	フロアレッスン	プール	フロアレッスン	プール	フロアレッスン	プール	フロアレッスン	プール	フロアレッスン	
10:00											10:00
	プールサイドストレッチ 西			パワトレ教室 10：10～11：10 健康福祉課					子どもスイミング 幼児3～5歳 10：10～11：00 藤山		
10:30	ウォーキング アクア 10：30～11：15 石井						水中運動 教室 10：30～11：30 藤山				10:30
11:00					パワトレ教室 11：00～12：00 健康福祉課						11:00
11:30									子どもスイミング 小中学生 11：10～12：10 石井/藤山		11:30
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00										いきいきα 12：30～13：30 那須	13:00
13:30			とにかく クロール 13：30～14：30 荒井		Nishiの 気まぐれトレーニング 13：30～14：30 西		大人水泳教室 初級/中上級 13：30～14：30 荒井・藤山				13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:00											15:00
	子どもスイミング 幼児3～5歳 15：10～16：00 藤山		子どもスイミング 小学生(低学年) 15：10～16：10 藤山・荒井		子どもスイミング 幼児3～5歳 15：10～16：00 西		子どもスイミング 幼児3～5歳 15：10～16：00 荒井				
15:30											15:30
16:00											16:00
16:30	子どもスイミング 小中学生 16：10～17：10 藤山・石井		子どもスイミング 小中学生 16：10～17：10 藤山・荒井		子どもスイミング 小中学生 16：10～17：10 石井		子どもスイミング 小中学生 16：10～17：10 藤山・荒井				16:30
17:00											17:00
17:30											17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00		いきいき運動教室 19：00～19：30 石井					大人水泳教室 中級 18：50～19：45 石井				19:00
19:30											19:30
20:00											20:00
20:30											20:30