

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22
月		ヘルシーウォーキング 10:05~10:50 林	らくらくスイム(背泳ぎ編) 11:10~11:55 林	ヘルスウォーキング 12:05~12:30 林	ライトマスターズ 12:40~13:30 清水						
火		ヘルシーウォーキング 10:05~10:50 萬所	NEW 水慣れスイム 11:10~11:30 萬所	NEW 1からはじめるパタフライ 萬所	はりきってスイム(背泳ぎ編) 12:10~13:00 萬所						
水			すいすいスイム(平泳ぎ編) 11:15~12:00 萬所	マスターズスイム 12:10~13:00 清水		足ヒレを使ってもOK! 足ヒレ無しでもOK!					
木		ヘルシーウォーキング 10:05~10:50 萬所	NEW すいすいスイム プラス (スタート&ターン)パタフライ編 11:10~11:55 萬所	NEW 心拍数ウォーキング 12:05~12:30 萬所	1000M泳ぎましょう! 12:40~13:30 萬所						
金		ヘルシーウォーキング 10:05~10:50 林	のんびりスイム(クロール編) 11:15~12:00 林	アクアダンベル 12:05~12:30 林	ステップアップスイム(クロール編) 12:40~13:25 清水						
土	ディー会員のご利用は全日11:00からとなります ベビースイミング 11:00~11:50 初級~中級の方までご参加できます。										

**年末・年始 休館日のご案内**  
**12月26日(日)~1月4日(火)**  
 (年始は1月5日(水)から営業いたします)

★年末成人開放のご案内★  
 12月26日(日) ~ 12月28日(火)  
 利用時間 12:00~13:30  
 (入館 11:45 退館 13:45)  
 レッスンはございません。フリー利用となります。  
 ※ 当クラブ在籍の成人会員様のみが対象となります

	午前の部	プール利用時間	午後の部
月~金	10:00~14:00		19:00~21:00
土			19:00~21:00
祝日	10:00~14:00		

\* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

- \* 都合により一部プログラムを変更する場合があります。
- \* 月~土の14:00~19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- \* 平日の月~土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。
- \* 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。
- \* 体調の悪いときは利用をお控えください。
- \* スイムレッスン開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

《レッスンプログラムの見方》  
 開始時間と終了時間

アクアエクササイズ  
12:00~12:30



TEL 075-323-2660