

 **は初心者の方におすすめの講座です。**  
是非、参考にしてみてください♪

※プール講座に参加される方は、シリコンバンドを必ず腕につけてご参加下さい。  
※祝日のプール講座はお休みとなります。  
※講座の参加は15歳以上（高校生以上）とさせていただきます。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10時						■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	
11時		<b>種目別教室</b> 【6月】 バタフライ&背泳ぎ 11:00~12:00 中・上級者向け 【今】		<b>種目別教室</b> 【6月】 クロール 11:00~12:00 中・上級者向け 【津谷】		<b>成人水泳教室</b> 11:45~12:45 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/杉本/津谷】	
12時	無料講座 <b>アクア エクササイズ</b> 12:30~13:00 【30分間/中根】				無料講座 <b>かんたんアクア</b> 12:15~12:45 【30分間/牧】		
13時	<b>初めて泳ごう</b> 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級/中級 【中根/垣内】	<b>成人水泳教室</b> 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/鈴木】	<b>成人水泳教室</b> 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【杉本/忠嶋】	<b>成人水泳教室</b> 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級 【島野/垣内】	<b>スイム1000</b> 13:15~14:15 【60分間】 中・上級 【今】	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	
14時							
15時	■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用		■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用		
16時	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用		
17時	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用	
18時							
19時	<b>成人水泳教室</b> 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【園田/津谷】		<b>成人水泳教室</b> 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/今】		<b>成人水泳教室</b> 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【今/津谷】		
20時	<b>NEW</b>		<b>NEW</b>		<b>NEW</b>		
21時							