

成人スイミング時間割 2021年4月～

※16歳以上対象

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00						保護者コース ※幼児コース会員 保護者対象	保護者コース ※幼児コース会員 保護者対象	9:00
10:00		変更! フリースイム	変更! フリースイム					10:00
11:00	4泳法習得	4泳法習得	フリースイム	4泳法習得	4泳法習得			11:00
12:00			※11:00～11:45 親子コースと併設					12:00
12:15								
13:00	フリースイム	フリースイム			フリースイム			13:00
13:30	ウォーキング	アクアフィットネス		ウォーキング	アクアフィットネス			13:30
14:15								14:00
14:30								14:30
15:00	4泳法習得 ※ジュニアコースと併設			4泳法習得 ※ジュニアコースと併設				15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30							4泳法習得	17:30
18:00							新設! フリースイム	18:00
18:30								18:30
19:00			変更! フリースイム ※一部育成コースと併設					19:00
19:30						4泳法習得		19:30
20:00								20:00
20:30								20:30

= プールフリー利用可能時間
 (プールフリーの方は“ウォーキング” “アクアフィットネス”のレッスンに参加できます。)