

時間	10時30分～ 10時55分	11時00分～ 11時25分	11時30分～ 11時55分	12時00分～ 12時25分	12時30分～ 12時55分	14時10分～ 14時35分	14時40分～ 15時05分	19時30分～ 19時55分	20時00分～ 20時25分	20時30分～ 20時55分	21時00分～ 21時25分
月	S たっぷり 水中運動	水中エアロビクス	● 背泳ぎ	● バタフライ	/	● クロール	○ 背泳ぎ	● 背泳ぎ	水中エアロビクス	○ バタフライ	S 水中 バレーボール
火	● 平泳ぎ ○ バタフライ		○ 平泳ぎ	◇ トレーニングLESSON	/	● 背泳ぎ	S 水中運動	/		◇ トレーニングLESSON	
水	S ゆっくり 水中運動		◎ 基礎	S 4泳法	/	● 平泳ぎ	○ クロール	● コーチにお任せ		○ クロール	◇ インターバル
木	● クロール ○ バタフライ		● 背泳ぎ ○ 平泳ぎ	S ストレッチ& ダイエット	/	S 水中エアロビクス (14:15～14:35)	/	/		◇ ショート トレーニング	S ダイエット
金	S スイム& ランニング		● バタフライ	● 平泳ぎ	/	● バタフライ	◇ インターバル	◎ 基礎		● 平泳ぎ	S 水中 バレーボール
土	● バタフライ ○ クロール		◎ 基礎 ○ 背泳ぎ	/	/	◎ 基礎	○ 平泳ぎ	/		◇ トレーニングLESSON	
日	自由遊泳(会員様) 10時00分～16時00分			会員家族開放 12時00分～16時00分			一般遊泳 12時00分～16時00分 1人(1080円)				
マーク案内	◎	基本的なLESSON	●	初級者へのLESSON	○	中・上級者へのLESSON	S	泳力に関係ないLESSON	◇	インターバルLESSON	

Oh! Summer 2018
サマーキャンペーン
 ☆入会特典☆ ☆ご紹介特典☆
 入会金1万円無料 水泳用品一式無料
 1名様ご紹介ごとに... クオカード1000円分
 9月30日まで!! 進呈!!

9月の休校日
 17日(月)敬老の日 24日(月)振替休日
 29日(土)・30日(日) 月末休校日

○お願い○
 ①歩行コースについて ご利用の際は**広がらずに1列**でご利用ください。
 ②道具類について ご使用後は、所定の場所にお戻し下さい。
 皆様のご理解とご協力をお願い致します。