

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	● クロール	● バタフライ	/	● クロール	○ 背泳ぎ	● コーチにお任せ	水中エアロビクス	● 背泳ぎ	S 水中 バレーボール	
火	● 背泳ぎ		○ 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	○ バタフライ	S 水中 バレーボール	● 背泳ぎ	S 水中運動	/		◇ トレーニングLESSON		
木	◎ 基礎		● 平泳ぎ	S 4泳法	/	● 平泳ぎ	○ クロール	● 基礎		● クロール	◇ インターバル	
金	S スイム& ランニング		○ バタフライ	◇ インターバル	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	
土	● 平泳ぎ		● クロール	● 背泳ぎ	/	◎ 基礎	◇ インターバル	● 平泳ぎ		● バタフライ	S 水中 バレーボール	
日	○ クロール		● バタフライ	○ 背泳ぎ	/	● バタフライ	○ 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		

ご紹介キャンペーン
 紹介者と同伴で... **10日間無料体験**
 体験後のご入会で... **<入会金無料>**
<A・B・Cの中から1つプレゼント>

- A 水泳用品一式
- B クオカード5000円分
- C オリジナル商品券5000円分

12月の休校日
24日(月)振替休日
12月29日(土)～1月4日(金) 年末年始休校日

○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。