

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00~9:50	9:00~9:50
9:30		9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 村上	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) プールスタッフ		キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス	キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス
10:00	10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 4泳法中級 (定員15名) 有料クラス 山元	10:00~10:50 骨盤エクササイズ (定員20名) 有料クラス 大木	10:00~10:50 4泳法初級 (定員15名) 有料クラス 千葉	10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	10:00~10:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス
11:00					11:00~11:50 4泳法中・上級 (定員15名) 有料クラス 松原	11:00~11:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	11:00~11:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス
12:00						12:00~12:25 クロール (定員15名) プールスタッフ	12:00~12:50 キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス
12:30						12:25~12:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) プールスタッフ	
13:00		13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 金子	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 松原	13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00~13:45 アクアビクス (定員20名) 千名原	13:00~13:45 アクアビクス45 5日,19日開催 (定員20名) 田中
13:30	13:25~13:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田	13:25~13:50 はじめて平泳ぎ (定員15名) 山元	13:25~13:50 はじめてクロール (定員15名) 金子	13:25~13:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 松原	13:25~13:50 水慣れ (定員15名) 原山		
14:00	14:00~14:45 はじめてのアクアビクス (定員20名) 芝田	14:00~14:50 クロール(初級) (定員15名) 有料クラス 金子	14:00~14:50 背泳ぎ(初級) (定員15名) 有料クラス 千葉	14:00~14:50 平泳ぎ(初級) (定員15名) 有料クラス 千葉	14:00~14:50 バタフライ(初級) (定員15名) 有料クラス 山元		
15:00		15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 キッズスイム (定員40名) 有料クラス	
16:00	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	18:25~18:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 千葉	18:25~18:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 徳淵	18:25~18:50 はじめてシンクロ (定員15名) 徳淵	18:25~18:50 はじめてクロール (定員15名) 金子	18:25~18:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 徳淵	11月の休館日 27日(月)	
19:00							
19:30	<p style="text-align: center;">プールのみ休業(定期清掃・点検の為) 11月27日(月)~12月1日(金)</p>						
20:00							
20:30							