4月度　　火曜日

<table>
<tr><th colspan="6">スクールプール</th><th></th><th colspan="3">メンバープール</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th></th><th>1</th><th>2</th><th>3</th></tr>
<tr><td>初心者</td><td rowspan="2">25m</td><td rowspan="2">25m</td><td rowspan="2">高速</td><td rowspan="13">50m</td><td rowspan="5">ウォーキング</td><td>9:30</td><td rowspan="27">初心者</td><td rowspan="27">25m</td><td rowspan="27">ウォーキング</td></tr>
<tr><td>アクティブポール
09：50～10：10
フィンスイム
10：10～10：30</td><td>10:00</td></tr>
<tr><td colspan="4" rowspan="3">ベビースクール
10：25 ～ 12：05</td><td>10:30</td></tr>
<tr><td>11:00</td></tr>
<tr><td>11:30</td></tr>
<tr><td colspan="3">アクアアドバンス　12：10 ～ 12：40
早川　陽佑</td><td rowspan="6">高速</td><td rowspan="6">初心者</td><td>12:00</td></tr>
<tr><td>初心者</td><td>25m</td><td>25m</td><td>12:30</td></tr>
<tr><td colspan="3" rowspan="2">成人スイムスクール
13：00 ～ 14：00
初級：野口
中級：諏訪
上級：高田</td><td>13:00</td></tr>
<tr><td>13:30</td></tr>
<tr><td rowspan="2">PL　高田
14：30~15：00</td><td rowspan="2">25m</td><td rowspan="2">25m</td><td>14:00</td></tr>
<tr><td>14:30</td></tr>
<tr><td colspan="4" rowspan="2">キッズクラス
14:55 ～ 16:10</td><td rowspan="2">高速</td><td>15:00</td></tr>
<tr><td>15:30</td></tr>
<tr><td colspan="6" rowspan="6">ジュニアクラス
16：00 ～ １９：10</td><td>16:00</td></tr>
<tr><td>16:30</td></tr>
<tr><td>17:00</td></tr>
<tr><td>17:30</td></tr>
<tr><td>18:00</td></tr>
<tr><td>18:30</td></tr>
<tr><td colspan="4" rowspan="3">選手クラス
19：00~20：30</td><td rowspan="8">５０m</td><td rowspan="8">高速</td><td>19:00</td></tr>
<tr><td>19:30</td></tr>
<tr><td>20:00</td></tr>
<tr><td>初心者</td><td>25m</td><td>25m</td><td rowspan="5">５０m</td><td>20:30</td></tr>
<tr><td colspan="3">スマイルアクアダンス
２０：４５ ～ ２１：１５
高田　直人</td><td>21:00</td></tr>
<tr><td colspan="3">スイムトレーニング
２１：３０ ～ ２２：００</td><td>21:30</td></tr>
<tr><td rowspan="2">初心者</td><td rowspan="2">25m</td><td rowspan="2">25m</td><td>22:00</td></tr>
<tr><td>22:30</td></tr>
</table>

当日の参加人数により使用コース数が変動する場合がございます。予めご了承ください。

アクアプログラム5分前にコース帯を変更させて頂きます。ご理解ご協力の程お願い致します。
利用状況によってコース帯の変更,ウォーキングコースを泳ぐコースに変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

初心者	25mで途中止まりながら、泳げるコース。
25m	25mずつ泳ぐコース。スクールプールは行きと帰りでコースが違います。
50m	50mずつすいすい泳ぐ方先使用コースとなります。
高速	ペースがとても速く、どんどん泳ぐ方専用コースとなります。

4月度　水曜日

時間	スクールプール 1	スクールプール 2	スクールプール 3	スクールプール 4	スクールプール 5	スクールプール 6	メンバープール 1	メンバープール 2	メンバープール 3
9:30	初心者	25m	25m	高速	50m	ウォーキング	初心者	25m	ウォーキング
10:00	保育園レッスン 09:50～11:00								
10:30									
11:00	クロール・背泳ぎ（応用） 11：05～11：25		初心者						
11:30	スイムトレーニング３０ １１：30～12：00								
12:00	Liquid YOGA Latin 12：10～12：40 中桐　桃代					高速			
12:30	アクアシェイプ 12：45～13：15 中桐　桃代								
13:00	初心者	25m	25m	高速		50m			
13:30	平泳ぎ・バタフライ（入門） 13：35～13：55		初心者						
14:00	スイムトレーニング（入門） 14：00～14：20	25m	25m						
14:30	初心者								
15:00	キッズクラス 14：55～16：10					高速			
15:30									
16:00	ジュニアクラス 16：00～19：10								
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	選手クラス 19：00～20：30				50m	高速			
19:30									
20:00									
20:30	成人スイムスクール 20：30～21：30 初中級：山村 上級：森		初心者	高速	50m	50m			
21:00									
21:30	マスターズサークル 21：30～22：30 有料登録制								
22:00									
22:30	初心者	25m	25m						

種目変更

当日の参加人数により使用コース数が変動する場合がございます。予めご了承ください。

アクアプログラム5分前にコース帯を変更させて頂きます。ご理解ご協力の程お願い致します。
利用状況によってコース帯の変更,ウォーキングコースを泳ぐコースに変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

初心者	25mで途中止まりながら、泳げるコース
25m	25mずつ泳ぐコース。スクールプールは行きと帰りでコースが違います。
50m	50mずつすいすい泳ぐ方先使用コースとなります。
高速	ペースがとても速く、どんどん泳ぐ方専用コースとなります。

4月度　木曜日

スクールプール

1	2	3	4	5	6
初心者	25m	25m	高速	50m	ウォーキング
地域イベント又は パーソナルレッスン 9：50~11：00					
すっきり肩腰膝 11：15~ 11：35	25m	25m	高速		
アクアダンス30 11：45 ~ 12：15 高野 順子 / T-CRASH30 12：20 ~ 12：50 塚本 大智					高速
成人スイムスクール 13：00 ~ 14：00 初中級：青木　上級：塚本			高速		初心者
REBORNS SWIM 14：00~15：00	PL 竹辺	50m			
キッズクラス 14：55 ~ 16：10					高速
ジュニアクラス 16：00 ~ 19：10					
選手クラス 19：00 ~ 20：30				50m	高速
フィンスイム 20：35 ~ 20：55		PL 北舘	高速		
スイムトレーニング45 21：00~21：45			PL 高橋		
初心者	25m	25m	高速		

当日の参加人数により使用コース数が変動する場合がございます。予めご了承ください。

時間：9:30 / 10:00 / 10:30 / 11:00 / 11:30 / 12:00 / 12:30 / 13:00 / 13:30 / 14:00 / 14:30 / 15:00 / 15:30 / 16:00 / 16:30 / 17:00 / 17:30 / 18:00 / 18:30 / 19:00 / 19:30 / 20:00 / 20:30 / 21:00 / 21:30 / 22:00 / 22:30

メンバープール

1	2	3
初心者	25m	ウォーキング

アクアプログラム5分前にコース帯を変更させて頂きます。ご理解ご協力の程お願い致します。
利用状況によってコース帯の変更,ウォーキングコースを泳ぐコースに変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

初心者	25mで途中止まりながら、泳げるコース
25m	25mずつ泳ぐコース。行きと帰りでコースが違います。
50m	50mずつすいすい泳ぐ方先使用コースとなります。
高速	ペースがとても速く、どんどん泳ぐ方専用コースとなります。

4月度　　金曜日

時間	スクールプール 1	スクールプール 2	スクールプール 3	スクールプール 4	スクールプール 5	スクールプール 6	メンバープール 1	メンバープール 2	メンバープール 3
9:30	初心者	25m	25m	高速	50m	ウォーキング	初心者	25m	ウォーキング
10:00	アクアダンス 10：05～10：35 坂口　典子								
10:30	初心者	25m	25m						
11:00	ベビースクール 10：45～12：20								
11:30				種目変更					
12:00	初心者	25m	25m	高速					
12:30	PL青木	クロール・背泳ぎ（応用） 12：35～12：55				初心者			
13:00	マスターズサークル 13：00～14：00 有料登録制								
13:30									
14:00	初心者	25m	25m						
14:30									
15:00	キッズクラス 14：55～16：10					高速			
15:30									
16:00	ジュニアクラス 16：00～19：10								
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	選手クラス 19:00～20:30				50m	高速			
19:30									
20:00									
20:30	成人スイムスクール 20：30～21：30 初級：塚本　中上級　高田		50m	高速		初心者			
21:00									
21:30	スイムトレーニング30 21：35～22：05								
22:00	初心者	25m	25m						
22:30									

当日の参加人数により使用コース数が変動する場合がございます。予めご了承ください。

アクアプログラム5分前にコース帯を変更させて頂きます。ご理解ご協力の程お願い致します。
利用状況によってコース帯の変更,ウォーキングコースを泳ぐコースに変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

初心者	25mで途中止まりながら、泳げるコース
25m	25mずつ泳ぐコース。スクールプールは行きと帰りでコースが違います。
50m	50mずつすいすい泳ぐ方先使用コースとなります。
高速	ペースがとても速く、どんどん泳ぐ方専用コースとなります。

4月度　　土曜日

時間	スクールプール 1	2	3	4	5	6	メンバープール 1	2	3
9:30	ゆっくり歩行 9：40～10：00	25m	25m	高速	50m	初心者	初心者	25m	ウォーキング
10:00	ベビースクール 10：00～11：35					高速			
10:30									
11:00									
11:30	スマイルアクアダンス30 11：40～12：10 塚本　大智								
12:00	初心者	25m	25m	高速					
12:30	キッズクラス 12：25～14：35								
13:00									
13:30									
14:00									
14:30	ジュニアクラス 14：30～19：30								
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30	初心者	25m	25m	高速	50m	50m			
	スイムトレーニング 19：45～20：15								
20:00	初心者	25m	25m						
20:30									

アクアプログラム5分前にコース帯を変更させて頂きます。ご理解ご協力の程お願い致します。
利用状況によってコース帯の変更,ウォーキングコースを泳ぐコースに変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

初心者	25mで途中止まりながら、泳げるコース
25m	25mずつ泳ぐコース。スクールプールは行きと帰りでコースが違います。
50m	50mずつすいすい泳ぐ方先使用コースとなります。
高速	ペースがとても速く、どんどん泳ぐ方専用コースとなります。

4月度　　日曜日

<table>
<tr><th colspan="6">スクールプール</th><th></th><th colspan="3">メンバープール</th></tr>
<tr><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th></th><th>1</th><th>2</th><th>3</th></tr>
<tr><td colspan="5" rowspan="3">ジュニアクラス
9：00 ～ 11：10</td><td rowspan="3">50m</td><td>9:30</td><td rowspan="21">初心者</td><td rowspan="21">２５ｍ</td><td rowspan="21">ウォーキング</td></tr>
<tr><td>10:00</td></tr>
<tr><td>10:30</td></tr>
<tr><td colspan="6" rowspan="2">キッズクラス
11：00 ～ 12：10</td><td>11:00</td></tr>
<tr><td>11:30</td></tr>
<tr><td>初心者</td><td>25m</td><td>25m</td><td>高速</td><td rowspan="16">５０ｍ</td><td>ウォーキング</td><td>12:00</td></tr>
<tr><td colspan="4">アクアダンス45
12：30 ～ 13：15
森　裕子</td><td>高速</td><td>12:30</td></tr>
<tr><td>初心者</td><td>25m</td><td>25m</td><td rowspan="5">高速</td><td rowspan="4">ウォーキング</td><td>13:00</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">キッズ少人数クラス
13：30 ～ 14：30</td><td rowspan="3">初心者</td><td>13:30</td></tr>
<tr><td>14:00</td></tr>
<tr><td colspan="2">種目変更
平泳ぎ・バタフライ（応用）
14：35 ～ 14：55</td><td>14:30</td></tr>
<tr><td colspan="3">スイムトレーニング30
15：00 ～ 15：30</td><td rowspan="10">初心者</td><td>15:00</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">ジュニア少人数クラス
15：30 ～ 16：30</td><td colspan="2" rowspan="2">PL(KAICA)
15：30～16：30</td><td>15:30</td></tr>
<tr><td>16:00</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="6">ＰＬ
（KAICA）
16：30～
19：30
※当日によって
変動あり</td><td rowspan="6">初心者</td><td rowspan="7">高速</td><td>16:30</td></tr>
<tr><td>17:00</td></tr>
<tr><td>17:30</td></tr>
<tr><td>18:00</td></tr>
<tr><td>18:30</td></tr>
<tr><td>19:00</td></tr>
<tr><td>初心者</td><td>25m</td><td>25m</td><td>19:30</td></tr>
</table>

アクアプログラム5分前にコース帯を変更させて頂きます。ご理解ご協力の程お願い致します。
利用状況によってコース帯の変更,ウォーキングコースを泳ぐコースに変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

初心者	25mで途中止まりながら、泳げるコース
25m	25mずつ泳ぐコース。スクールプールは行きと帰りでコースが違います。
50m	50mずつすいすい泳ぐ方先使用コースとなります。
高速	ペースがとても速く、どんどん泳ぐ方専用コースとなります。