

# プール プログラム ~

平成23年12月~

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	
10						
20						
30		流水 10:15~ 10:45 加藤		アカアダンス 10:15~10:45 石田		
40						
50						
11:00	レディース 10:50~12:00	ベビー 11:00~11:50	レディース 10:50~12:00	ベビー 11:00~11:50	成人 10:50~12:00	
10						
20						
30						
40						
50						
12:00		はじめて シリーズ 12:00~12:30 田中				
10						
20	プライベート (有料) 12:15~ 12:45		プライベート (有料) 12:15~ 12:45	ウォーキング 12:15~12:45 平田	プライベート (有料) 12:15~ 12:45	
30						
40						
50						
13:00	アカアダンス 13:00~13:30 島田	ウォーキング 12:45~13:15 池亀	アカアダンス 13:00~13:30 石橋	腰痛改善 13:00~13:30 平田	アカアダンス 13:00~13:30 平田	ベビー 13:00~13:50
10						
20						
30						
40						
50						
14:00	流水 13:45~14:15 島田					
10						
20						
30						
40						
50						
15:00	~15:00	~15:00	~15:00	~15:00	~14:00	
10						
20						
30						
40						
50						
16:00						
10						
20						
30						
40						
50						
17:00						
10						
20						
30						
40						
50						
18:00						
10						
20						
30						
40						
50						
19:00	18:45~	18:45~	18:45~	18:45~	18:45~	選手 18:30 ~20:30
10						
20	選手 18:30~20:30	選手 18:30~20:15	選手 18:30~20:30	選手 18:30~20:15		
30						
40						
50						
20:00		成人 20:10~21:20			成人 19:00~20:10	
10						
20						
30						
40						
50						
21:00					~21:00	
10						
20						
30						
40						
50						
22:00						
10						
20						
30						
40						
50						
22:30	~22:00	~22:00	~22:00	~22:00		

《プール利用時間》

月・木 10:00~11:00 / 12:15~15:00 / 18:45~22:00  
 ※ 11:00~12:15はレディースクラス全面使用の為、プールのご利用ができません。  
 火・金 10:00~15:00 / 18:45~22:00  
 土 10:00~14:00 / 18:45~21:00  
 日 12:45~16:00(フィットネス会員は18:00まで)

- 祝日及びスイミングスクール休校日のアカプログラムはお休みさせていただきます。  
休校日につきましてはイトマンスイミングスクールカレンダーをご参照下さい。
- コース割りは、プログラムの参加人数によって変動させていただきます。
- プライベートレッスンは、予約制・有料泳法プログラムです。  
・ プライベートレッスンは¥1,500/1回 ・ 定員最大3名/コーチ1名 スイミングスクール受付にてお申込下さい。

※ 成人・レディースはスクール制の大人水泳教室です。参加には別の登録が必要になります。  
 ※ 水泳大会開催日は、プールご利用時間の制限をさせて頂く場合がございます。  
 ※ 日曜日は、選手コースの練習によりコースを制限させていただく場合があります。

19:00						
10						
20						
30						
40						
50						
20:00						
10						
20						
30						
40						
50						
21:00						
10						
20						
30						
40						
50						
22:00						
10						
20						
30						
40						
50						
22:30						