

~ イトマンスイミングスクール プールプログラム ~

H.20年4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~	
10:10						
10:20	ウォーキング 10:15~ 10:45	流水 10:15~ 10:45	流水 10:15~ 10:45	アクアダンス 10:15~10:45		
10:30						
10:40						
10:50						
11:00	レディース 10:45~12:15	ベビー 11:00~11:50	レディース 10:45~12:15	ベビー 11:00~11:50	成人 10:45~12:15	ジュニア A-6 10:25~11:35
11:10				ウォーキング 11:30~ 12:00		
11:20						
11:30						
11:40						
11:50						
12:00						ジュニア A-7 11:30~12:40
12:10						
12:20						
12:30						
12:40						
12:50						
13:00						
13:10						
13:20	プライベート 12:15~ 12:45	はじめて バタフライ 12:15~ 12:45	ウォーキング 12:15~ 12:45	プライベート 12:15~ 12:45	プライベート 12:15~ 12:45	
13:30	アクアダンス 13:00~13:30			アクアダンス 13:00~13:30	腰痛改善 13:00~13:30	アクア 13:00~13:30
13:40						ウォーキング 13:00~ 13:30
13:50						
14:00						
14:10						
14:20						
14:30						
14:40						
14:50						
15:00						
15:10						
15:20						
15:30						
15:40						
15:50						
16:00	幼児 ジュニア A-3 15:25~16:35	幼児 ジュニア A-3 15:25~16:35	幼児 ジュニア A-3 15:25~16:35	幼児 ジュニア A-3 15:25~16:35	ジュニア A-2 14:20~15:30	ジュニア A-3 15:25~16:35
16:10						
16:20						
16:30						
16:40						
16:50						
17:00	ジュニア A-4 16:30~17:40	ジュニア A-4 16:30~17:40	ジュニア A-4 16:30~17:40	ジュニア A-4 16:30~17:40	ジュニア A-4 16:30~17:40	ジュニア A-4 16:30~17:40
17:10						
17:20						
17:30						
17:40						
17:50						
18:00	ジュニア A-5 17:35~18:45	ジュニア A-5 17:35~18:45	ジュニア A-5 17:35~18:45	ジュニア A-5 17:35~18:45	ジュニア A-5 17:35~18:45	ジュニア A-5 17:35~18:45
18:10						
18:20						
18:30						
18:40						
18:50						
19:00	18:45~	18:45~	18:45~	18:45~	18:45~	
19:10						
19:20						
19:30						
19:40						
19:50						
20:00						
20:10						
20:20						
20:30						
20:40						
20:50						
21:00						
21:10						
21:20						
21:30						
21:40						
21:50						
22:00						

- スクール制の大人水泳教室
- 子供水泳教室
- プライベートレッスン; 1回30分 一人1,575円 定員3名
- マンツーマンレッスン; 1回30分 一人3,000円 定員1名
- アクア会員・フィットネス会員用プログラム
- フリーコース

※ 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あります。