

# スタジオ&プールプログラム タイムスケジュール

R5. 10月～

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール		スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール	スタジオ・ジム	プール		
10:00					休館日					開館10:00		開館10:00			
11:00										10:00～11:30 フリー	10:00～11:00 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児	全施設 自由に 開放しています。			
12:00										X	11:00～12:00 ジュニア(ラッコ) 4才以上				
13:00															
開館															
13:15	13:15～13:45 ストレッチタイム景山	13:15～14:00 はつらつ水中体操 平井	13:15～13:45 バ-チャルレッスン	13:15～14:00 泳法レッスン 福島			13:15～13:45 ストレッチタイム景山	13:15～14:00 はつらつ水中体操 平井	13:15～13:45 バ-チャルレッスン	13:15～14:00 水中健康運動 福島	13:30～14:00 ステップ運動景山				
14:00	13:00～14:30 フリー		13:00～14:30 フリー				13:00～14:30 フリー		13:00～14:30 フリー						
15:00	X		X				X		X		13:00～16:00 フリー				
16:00		15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児		15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児				15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児		15:30～16:30 ジュニア(メダカ) 2才～就学前児					
16:00	16:00～17:00 フリー		16:00～17:00 フリー				16:00～17:00 フリー		16:00～17:00 フリー				16:00～17:00 ジュニア(イルカ) 4才以上		
17:00		16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上		16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上				16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上		16:30～17:30 ジュニア(ラッコ) 4才以上	閉館17:00			閉館17:00	
18:00		17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上		17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上			17:30～18:30 ジュニアヒップ ホップダンス 小学生～中学生	17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上		17:30～18:30 ジュニア(イルカ) 6才以上			8:00～9:30 選手育成		
19:00	18:30～20:00 フリー	18:30～20:00 選手育成	18:30～20:00 フリー	18:30～20:00 選手育成			18:30～20:00 フリー	18:30～20:00 選手育成	18:30～20:00 フリー	18:30～20:00 選手育成					
20:00															
閉館 20:30															



※表内の太枠時間内は、ジュニアスクールが全コース専用利用しますので利用できません。(但し、月末29日以降はスクール休講のためプール使用は開館からご利用できます。)