西河原市民プールレッスンスケジュール
（　10月　～　3月　）

時間	月曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間
	プール	フィットネス	プール	フィットネス	プール	フィットネス	プール	フィットネス	プール	フィットネス	プール	フィットネス	
10:00	【L月-1】 レディース 10:00～11:10 上級・中上級	健康ストレッチ 10:10～10:25 藤井	【AQ水】 アクアビクス 10:00～11:10		【S木-1】 シルバー 10:00～11:10 上級・中上級	【YO木】 ヨガ 10:30～11:30 竹内	【L金-1】 レディース 10:00～11:10 上級・中上級	New 【EA金】 かんたんエアロ 10:00～11:00 名古谷	【KJ土ー1】 幼児・学童 10:00～11:10 水慣れ～ バタフライ25m	【SU土】 シェイプアップ 10:15～11:15 名古谷	【KJ日ー1】 幼児・学童 10:00～11:10 水慣れ～ バタフライ25m	【YO日】 ヨガ 10:30～11:30 水口	10:00
11:00													11:00
11:30	【L月-2】 レディース 11:10～12:20 初中級・初級	【YO月】 ヨガ 11:00～12:00 治谷	【W水】 ウォーキング 11:30～12:15		【S木-2】 シルバー 11:10～12:20 初中級・初級		【L金-2】 レディース 11:10～12:20 初中級・初級	New 【YO金】 ヨガ 11:30～12:30 水口	【KJ土ー2】 幼児・学童 11:10～12:20 水慣れ～ バタフライ25m	【EA土】 かんたんエアロ 11:30～12:30 名古谷	【KJ日ー2】 幼児・学童 11:10～12:20 水慣れ～ バタフライ25m		11:30
12:00													12:00
12:30	【B月】 ベビー 12:00～13:00		月替わり基礎3泳法 12:30～12:50	【YO水】 ヨガ 12:30～13:30 高宮城	【B木】 ベビー 12:00～13:00		12:30～13:15 （専有利用）		【KJ土ー3】 幼児・学童 12:20～13:30 水慣れ～ タイム測定	【YO土】 ヨガ 13:00～14:00 林田	【KJ日ー3】 幼児・学童 12:20～13:30 水慣れ～ タイム測定		12:30
13:00		【EA月】 かんたんエアロ 13:00～14:00 辻	水中運動＆ストレッチ 13:00～13:20										13:00
13:30	水中運動＆ストレッチ 13:30～13:50				水中運動＆ストレッチ 13:30～13:50		【W金】 ウォーキング 13:30～14:15		【P-1】(一般) やってみよう 13:30～14:30				13:30
14:00	基礎クロール 14:00～14:20			【KE水】 健康体操 14:00～15:00 辻	Level upクロール 14:00～14:20								14:00
14:30													14:30
15:00									【P-2】(小学生) やってみよう 14:50～15:50				15:00
15:30	【KJ月ー1】 幼児・学童 15:30～16:40 水慣れ～ クロール12.5m		【KJ水ー1】 幼児・学童 15:30～16:40 水慣れ～ クロール12.5m		【KJ木ー1】 幼児・学童 15:30～16:40 水慣れ～ クロール12.5m		【KJ金ー1】 幼児・学童 15:30～16:40 水慣れ～ クロール12.5m						15:30
16:00									【P-3】(一般) やってみよう 16:10～17:10				16:00
16:30													16:30
17:00	【KJ月ー2】 幼児・学童 16:40～17:50 水慣れ～ バタフライ25m		【KJ水ー2】 幼児・学童 16:40～17:50 水慣れ～ バタフライ25m		【KJ木ー2】 幼児・学童 16:40～17:50 水慣れ～ バタフライ25m		【KJ金ー2】 幼児・学童 16:40～17:50 水慣れ～ バタフライ25m						17:00
17:30									【P-4】(中・高校生) やってみよう 17:30～18:30				17:30
18:00	【KJ月ー3】 幼児・学童 17:50～19:00 息なしクロール8m～ タイム測定		【KJ水ー3】 幼児・学童 17:50～19:00 息なしクロール8m～ タイム測定		【KJ木ー3】 幼児・学童 17:50～19:00 息なしクロール8m～ タイム測定		【KJ金ー3】 幼児・学童 17:50～19:00 息なしクロール8m～ タイム測定						18:00
18:30													18:30
19:00			【G水】 成人 19:00～20:10				【AQ金】 アクアビクス 19:00～20:10						19:00
19:30													19:30
20:00													20:00