

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	祝 (HOLIDAY)
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
8:30								
9:00								
9:30								
10:00		有料スクール			有料スクール	有料スクール	有料スクール	
10:30		YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは 利用可能			YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは 利用可能	YMCA キッズプログラム 10:00-12:00 ※3コースは 利用可能	YMCA キッズプログラム 10:00-12:30	
11:00							最長25m 前期よりも 少々レベルUP	
11:30							最長50m 前期よりも +αの内容に☆ (泳法は変更の可能性有り)	
12:00		めざせ100m 12:00-13:00 バタフライ	めざせ25m 12:15-13:00 背泳ぎ		めざせ50m 12:00-13:00 クロール	平野 泳いでみよう+ 12:10-12:30 週替わり		祝日の レッスンや 利用時間 は
12:30		STAFF	STAFF		STAFF	めざせ25m+ 12:40-13:10 平泳ぎ		
13:00	泳法レッスン 13:00-14:00 週替わり	水中 ウォーキング 13:15-14:00	めざせ50m 13:15-14:00 クロール		アクアピクス 13:20-14:05	平野		曜日より 異なります
13:30	STAFF	STAFF	STAFF		清田	有料スクール		
14:00							YMCA キッズプログラム 13:00-15:30 ※3コースは 利用可能	
14:30								
15:00	有料スクール	有料スクール	有料スクール		有料スクール			
15:30								
16:00						YMCA キッズプログラム 13:30-18:00		
16:30								
17:00								
17:30	YMCA キッズスイミング 15:00-19:30	YMCA キッズスイミング 15:00-19:30	YMCA キッズスイミング 15:00-19:30		YMCA キッズスイミング 15:00-19:30			
18:00								キッズ プログラム のため 15:00~ 利用不可
18:30						みんなで泳ごう 18:15-19:00 週替わり		
19:00						平野		
19:30	泳いでみよう 19:45-20:15 Hのび・バタ足 クロール	みんなで泳ごう 19:45-20:30 週替わり	めざせ50m 20:00-20:45 クロール					~19:00 CLOSED
20:00	完山	井島	STAFF			~20:00 CLOSED	~19:00 CLOSED	
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30	~22:00 CLOSED	~22:00 CLOSED	~22:00 CLOSED		~22:00 CLOSED			
23:00								

※週替わり・月替わり…インストラクターが週によって泳法を変えて実施します。
(インストラクターにより、基礎練習やドリルも含む泳法レッスンです)

	月替わり泳法レッスン一覧					
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
めざせ25m	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
めざせ25m+	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
めざせ50m	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
めざせ100m	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール