

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