




# 佐世保市温水プール

<H30.4月1日～>

	月曜日(MON)	火曜日(TUE)	水曜日(WED)	木曜日(THU)	金曜日(FRI)	土曜日(SAT)	日曜日(SUN)
9:30	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN
10:00	10:00-10:30 水中ウォーキング&ストレッチ	10:00-10:30 水中ウォーキング&ストレッチ	10:00-10:50 保育園 ※1コース使用	10:00-10:30 シェイプアップウォーク	10:00-10:30 モーニングストレッチ	10:00-11:00 子供水泳教室 キッズ・ジュニアクラス ※4コース使用	
11:00	11:00-11:30 はじめてクロール			11:00-11:30 健康教室	11:00-12:00 女性専用スクール ※1コース使用	11:30-12:30 子供水泳教室 キッズ・ジュニアクラス ※3コース使用	
12:00	12:00-12:30 バタフライ<初級>		11:30-12:00 アクアピクス	12:00-12:30 クロール<中級>			
13:00	13:00-13:30 アクアZUMBA		12:15-12:45 月替わりレッスン		12:30-13:00 はじめて平泳ぎ		
14:00			13:00-14:00 一般成人スクール ※1コース使用	13:00-14:00 一般成人スクール ※2コース使用	13:30-14:00 背泳ぎ<初級>	13:30-14:30 一般成人スクール ※2コース使用	
15:00							
16:00	16:20-17:10 子供水泳教室 キッズスクール ※2コース使用		16:20-17:10 子供水泳教室 キッズスクール ※2コース使用	16:20-17:10 子供水泳教室 キッズスクール ※2コース使用	16:20-17:10 子供水泳教室 キッズスクール ※2コース使用		
17:00	17:30-18:20 子供水泳教室 ジュニアスクール ※2コース使用		17:30-18:20 子供水泳教室 ジュニアスクール ※2コース使用	17:30-18:20 子供水泳教室 ジュニアスクール ※2コース使用	17:30-18:20 子供水泳教室 ジュニアスクール ※2コース使用		
18:00						19:00-19:30 はじめて4泳法	
19:00	19:30-20:00 泳法クリニック						
20:00							
21:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

※ ...無料レッスンです  
※スクール等のコース使用は人数により変更します。