

# 佐世保市温水プール

<2023年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<br>水中ウォーキング&ストレッチ   | 第1、3、5<br>火曜日<br>休館   | 10:00-11:00<br>保育園<br>※1コース使用   | 10:00-10:30<br>水中ウォーキング&ストレッチ                | 10:00-10:30<br>はじめてスイム                           | 10:00-11:00<br>子供水泳教室<br>キッズ・ジュニアクラス<br>※3コース使用                                       |  |
| 30    |   |   |   |  |  |   |   |
| 11:00 | 11:00-11:30<br>クロール(初級)   |   |   | 11:00-11:30<br>平泳ぎ初級                         | 11:00-11:30<br>シェイプアップスイム                        |   |   |
| 30    |   |   |   |  |  | 11:30-12:30<br>子供水泳教室<br>キッズ・ジュニアクラス<br>※3コース使用                                       |   |
| 12:00 | 12:00-12:30<br>クロール息継ぎ(中級)  |   | 12:00-12:30<br>月替りレッスン  | 12:00-12:30<br>バタフライ初級                       | 12:00-12:30<br>シェイプアキア30                         |   |   |
| 30    |   |   |   |  |  |   |   |
| 13:00 | 13:00-13:30<br>シェイプアップスイム   | 13:00-14:00<br>一般成人スクール<br>※2コース使用                          | 13:00-14:00<br>一般成人スクール<br>※1コース使用  | 13:00-13:30<br>月替りスイム(中級)                    |  |   |   |
| 30    |   | 月替りレッスン内容<br>↓<br>4月・7月はじめてアクア<br>5月・8月キック&ターン<br>6月・9月健康教室 |  | 月替りスイム内容                                     | 13:30-14:30<br>一般成人スクール<br>※2コース使用               |   |   |
| 14:00 |   |   |   | 4月・7月背泳ぎ<br>5月・8月平泳ぎ<br>6月・9月バタフライ           |  |   |   |
| 30    |   |   |   |  | 15:00-16:00<br>子供水泳教室<br>キッズ・ジュニアクラス③<br>※3コース使用 |   |   |
| 16:00 | 16:20-17:10<br>子供水泳教室<br>キッズスクール<br>※2コース使用   | 16:20-17:10<br>子供水泳教室<br>キッズスクール<br>※2コース使用                 | 16:20-17:10<br>子供水泳教室<br>キッズスクール<br>※2コース使用   | 16:20-17:10<br>子供水泳教室<br>キッズスクール<br>※2コース使用  |  |   |   |
| 17:00 | 17:30-18:20<br>子供水泳教室<br>ジュニアスクール<br>※2コース使用  | 17:30-18:20<br>子供水泳教室<br>ジュニアスクール<br>※2コース使用                | 17:30-18:20<br>子供水泳教室<br>ジュニアスクール<br>※2コース使用  | 17:30-18:20<br>子供水泳教室<br>ジュニアスクール<br>※2コース使用 |  |  |   |
| 30    |   |   |   |  |  |   |   |
| 18:00 |   | 18:40-19:30<br>子供水泳教室<br>強化クラス<br>※2コース使用                   |   | 18:40-19:30<br>子供水泳教室<br>強化クラス<br>※2コース使用    |  |   |   |
| 30    |  |   |   |  |  |   |   |
| 19:00 |   |   |   |  |  |   |   |
| 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。