伊豆の国市長岡温水プール　教室週間予定表

2024.4月～

		午前の部			設備点検	午後の部			設備点検	夜間の部		
		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00
火曜日	プール	9:00～9:45 大人水泳	10:00～10:45 膝痛・腰痛	11:00～11:45 大人水泳		13:00～13:45 水中ウォーキング		15:30～16:20 子供水泳	16:20～17:10 子供水泳	17:15～18:05 子供水泳	18:05～18:55 子供水泳	19:00～19:45 大人水泳
	フィットネス		10:00～11:00 大人Hula									
水曜日	プール	9:00～9:45 大人初心者水泳	10:00～10:45 膝痛・腰痛	11:00～11:45 ベビースイミング		13:00～13:45 水中ウォーキング	14:00～14:45 大人水泳	15:30～16:20 子供水泳	16:20～17:10 子供水泳	17:15～18:05 子供水泳	18:05～18:55 子供水泳	19:00～19:45 アクアビクス
				11:00～11:45 大人水泳			14:50～15:30 年少・年中 開催日指定					
	フィットネス											
木曜日	プール	9:00～9:45 大人水泳	10:00～10:45 水中ウォーキング	11:00～11:45 大人水泳		13:00～13:45 大人水泳	14:00～14:45 水中ウォーキング	15:30～16:20 子供水泳	16:20～17:10 子供水泳	17:15～18:05 子供水泳	18:05～18:55 子供水泳	19:00～19:45 大人水泳
	フィットネス	9:15～9:45 初心者 大人Hula	9:45～10:45 大人Hula	11:00～12:00 ヨガ		13:00～14:00 ヨガ						
金曜日	プール	9:00～9:45 大人水泳	10:00～10:45 ミットアクア	11:00～11:45 マーメイド同好会		13:00～13:45 アクアビクス	14:00～14:45 大人水泳	15:30～16:20 子供水泳	16:20～17:10 子供水泳	17:15～18:05 子供水泳	18:05～18:55 子供水泳	19:00～19:50 選手
	フィットネス		10:00～11:00 ヨガ	11:15～12:15 ヨガ								19:00～20:00 大人Hula
土曜日	プール	9:00～9:50 子供水泳	10:00～10:50 子供水泳	11:00～11:50 子供水泳	12:00～13:00 子供・選手育成	13:00～13:50 子供水泳	14:00～14:50 子供水泳	15:00～15:50 子供水泳	16:00～17:00 , 17:00～18:00 選手			19:00～19:45 大人水泳
	フィットネス		10:00～11:00 ウクレレ 開催日指定	11:15～11:45 お試しHula （大人&子供）	12:00～13:00 ケイキHula		13:15～14:15 ケイキHula	14:30～15:30 ケイキHula				