#### 平成28年度 みんなのスポーツルーム&大体育室 一般参加型教室スケジュール

|          | 月曜日                                      | 火曜日                                      | ルーム                                     |                                    | 木曜日                                     | <b>金曜日</b><br>ルーム                     | 土曜日                                     | 日曜日                                 |
|----------|--|--|---|------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 9:00     |  |  |   |                                    |   | -                                     |   |                                     |
| 10 :00 - | 9:30~10:20(50分)<br>ョガ<br>竹海 美和           | 9:30~10:30(60分)<br>いさいき体操<br>竹澤 美和       | 9:30~10:20(50分)<br>エアロビクス入門<br>ザハロワ     | 9:45~11:15 (75分)<br>元気わくわく体操       | 9:30~10:30 (60分)<br>元気UPエアロ<br>確部 律子    | 9:30~0:30(60分)<br>ラテンエアロ<br>富木 優子     | 9 20~10 20 (80分)<br>脂肪燃烧プログラム<br>豊田 洋子  | 9:20~10:20(60分)<br>健康体操<br>須藤 婦人    |
| 11:00 -  | 10 20~1130 (60分)<br>ダンスエクササイズ<br>Meg     | 10 x5~11x15 (60分)<br>ピラティス<br>mai mai    | 18.30~11:15 (45分)<br>エアロピクス初・中級<br>ザハロワ | 竹澤 美和                              | 10:50~11×0(50分)<br>STEP<br>竹潭 美和        | 10 ×5~11×5 (60分)<br>美容パレエ<br>野崎 基子    | 10:30~11:30 (60分)<br>ヨガ<br>大澤 梓         | 10:20~11:20(80分)<br>ちくらくエアロ<br>大森 優 |
| 12:00 -  |  |  |   |                                    |   |                                       |   |                                     |
| 13 :00 - |  | 13:00~14:30 (90分)                        | 13:00~1415 (75分)<br>ストレッチ               |                                    |   | 13:00~14:30 (90分)                     |   |                                     |
| 14 :00 - | 13:30~ 14:30 (60分)<br>らくらくエアロ<br>竹澤 美和   | やさしいヨーガ<br>武藤 美加                         | &<br>ベリーダンス入門<br>NOARA                  |                                    | 13:30~14:30(80分)<br>健康のびのび体操<br>竹澤 美和   | やさしい太極拳<br>藤澤 徹                       |   |                                     |
| 15 :00 - |  |  |   |                                    |   |                                       |   |                                     |
| 16 :00 - |  |  |   | ★低学年★<br>16:00~17:00(60分)          |   |                                       |   |                                     |
| 17:00 -  |  |  |   | ★高学年★<br>16:00~17:30(90分)<br>小学生体操 |   |                                       |   |                                     |
| 18 :00 - |  |  |   |                                    |   |                                       |   | 18 20~19 20 (60分)<br>ヨガ             |
| 19:00 –  | 18:30~19:15(45分)<br>ボクシングフィットネス<br>瀬川 元弘 | 18:30~19:20(50分)<br>ダンスエクササイズ<br>Meg     | 18:30~19:20(50分)<br>ヨガ<br>竹澤 美和         |                                    | 18:30~19:10(40分)<br>はじめてフラダンス<br>池田 レイ子 | 18 30~19 20 (50分)<br>かんたんエアロ<br>高木 優子 | 18:30~19:10(40分)<br>シェグ ボデ (小牛が<br>大森 優 | PIAM                                |
| 20:00 -  | 19:25~20:15 (50分)<br>エンジョイエアロ<br>富木 優子   | 19:30~20:20(50分)<br>ポクシングフィットネス<br>瀬川 元弘 | 19:30~20:20(50分)<br>STEP<br>佐々木 清子      |                                    | 19:20~20:20(60分)<br>フラダンス<br>池田 レイ子     | 19:30~20(50分)<br>脂肪燃焼プログラム<br>竹澤 美和   | 19:20~20:10(50分)<br>シェイプファイト<br>笠原 被騎   |                                     |
| 21:00 -  |  | 20:30~21:30(60分)<br>ビューティーヨガ<br>松岡 真理    | 20:30~2120(50分)<br>ZUMBA<br>背野 音星       |                                    |   | 20:30~21:30(60分)<br>ヨガ<br>桑名 真由美      |   |                                     |
| 22:00    |  |  |   |                                    |   |                                       |   |                                     |
| 23:00    |  |  |   |                                    |   |                                       |   |                                     |

#### ◆参加方法◆

## ①更衣

#### ②利用券購入

## ③受付

4参加

## ①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアーに男性・女性更衣室がございます。
- ・トレーニングウェア等の運動に適した服装へ更衣をお済ませください。
- 種目によっては室内シューズが必要な場合がございます。下の表をご参照ください。
- ロッカー代として 10 円必要です。

## ②利用券をご購入ください。

- 1階『みんなのスポーツルーム』前に設置しております券売機にて利用券をお買い求めください。
- ・ 利用券は『210円』です
- 回数券の販売もしております。1,050円(210円券×6枚綴り)で1回分お得!!

## ③みんなのスポーツルームにて受付をお済ませください。

- ・ 受付にて利用券(210円券)をご提出ください。
- 各教室の開始時間までに受付をお済ませください。
- ※教室開始後15分を過ぎますと参加できませんので予めご了承ください。
- ※木曜日 10: 50~11: 40 【 STEP】の教室は『入替制』の為、【 元気UPエアロ】の教室に 参加されていた方も含め、再度料金をいただきます。なお、STEP台の台数に限りがあるため、 先着50名様とさせていただきます。ご参加希望の方は10:20より整理券を配布します。

#### ◆ スケジュール表の見かた◆

#### ★シューズが必要な教室



のマークが付いている教室は『室内シューズ』をご準備ください。

※シューズをお忘れになった場合、レンタルシューズがございますのでご利用ください。

#### ★キッズエリア 対象教室



のマークが付いている教室は『キッズエリア』を設置いたします。 \*\*\*ウンキャスちのお子様(2歳から未就 ※キッズエリアとは・・・教室に参加される方のお子様(2歳から未就学児)を保護者の責任のもと、 遊ばせることができるエリアを設けます。託児サービスではございません。

#### ★教室参加対象



・・・ - 般(高校生相当以上) ¥210-

・・・ 小・中学生

¥ 50-

#### ★その他

指導員は急遽変更する場合がございます。可能な限り事前に皆様にお知らせいたしますが何卒ご了承ください。 シューズ・ウェア・タオルをお忘れになった場合レンタル(有料)がございます。受付にお申し出ください。

# 一般 公開

#### ◆ スケジュール◆

|      |     | 月        |        |    | 火        |         |    | 水     |    |    | 木        |      |                   |    | 金  |    |    | ±      |    |          | 日      |       | 祝  |        |  |
|------|-----|----------|--------|----|----------|---------|----|-------|----|----|----------|------|-------------------|----|----|----|----|--------|----|----------|--------|-------|----|--------|--|
|      |     | 午前 午後 夜間 |        | 夜間 | 午前 午後 夜間 |         | 夜間 | 午前    | 午後 | 夜間 | 午前 午後 夜間 |      | 午前                | 午後 | 夜間 | 午前 | 午後 | 夜間     | 午前 | 午前 午後 夜間 |        | 午前 午後 |    | 夜間     |  |
| 大体育室 | 插日  | ,        | バレーボール | L  | バドミントン   |         |    | 体操    |    | バド |          | バスケッ | ト <del>ボー</del> ル |    |    |    |    |        |    |          |        |       |    |        |  |
| 八件月至 | 作主口 | 1面       | 1面     | 2面 |          | 7112212 |    | 体操 バト |    |    | バスケットボール |      |                   |    |    |    |    |        |    |          |        |       |    |        |  |
| 小体育室 | 種目  |          |        |    |          |         |    |       |    |    |          |      |                   |    | 卓  | i球 |    | バドミントン |    |          | バドミントン |       |    | バドミントン |  |
| 卓球室  | 種目  |          | 卓      | 球  |          | 卓球      |    |       | 卓球 |    |          | 卓球   |                   |    |    |    | 卓球 |        |    |          | 卓球     |       | 卓球 |        |  |

#### ◆参加方法◆

①更衣 ②利用券購入 ③受付 ④実施

## ①更衣室にて着替え・準備を済ませましょう。

- ・2階フロアーに男性・女性更衣室がございます。
- ・トレーニングウェア等の運動に適した服装へ更衣をお済ませください。
- ・ 室内シューズを手に持ち、外履きにて 2 階総合受付へお越しください。
- ・ロッカー代として 10 円必要です。

## ②利用券をご購入ください。

・2階『総合受付』前に設置しております券売機にて利用券をお買い求めください。

|                  | 1 回券  | 回数券                         |
|------------------|-------|-----------------------------|
| 一般<br>( 高校生相当以上) | 210 円 | 1, 050 円<br>( 210 円X 6 枚綴り) |
| 小・中学生            | 50 円  | 500円<br>( 50円X 12枚綴り)       |

## ③2 階総合受付にて受付をお済ませください。

- ・受付にて利用券をご提出ください。
- ・各種目の詳細につきましては右の内容をご確認ください。

#### ◆時間帯区分◆

| 午前 | 9:00 ~ 13:00  |
|----|---------------|
| 午後 | 13:00 ~ 18:00 |
| 夜間 | 18:00 ~ 22:30 |

※日曜日・祝日は21:30までとさせていただきます。

## ◆ 各種目詳細 ◆

### バレーボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた 時は譲り合ってご利用ください。
- ・時間帯区分での入替のため、区分をまたいでの ご利用の時は再度料金が発生いたします。

#### バドミントン

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。 その後、時間区分内において30分毎延長が 可能です。但し、混雑状況によってはお待ち いただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2 名様以上からのご案内のため、お一人様での 受付は致しかねます。
- ・2~3名様は半面コート、4名様から全面コート のご案内といたします。

## バスケットボール

- ・コートに限りがございますので混雑してきた 時は譲り合ってご利用ください
- ・時間帯によってご利用頂ける対象が異なりまで 下記内容をよくお確かめください。

| 13:00~16:00 | 一般  |
|-------------|-----|
| 16:00~18:00 | 小•申 |
| 18:00~22:30 | 一般  |

※19:30 頃より試合形式にて実施のため 個人的なシュート練習等はできません。

## 卓 球

- ・受付時は全員がお揃いになってからの受付とさせていただきます。
- ・最初の受付時は1時間のご案内といたします。 その後、時間区分内において30分毎延長が 可能です。但し、混雑状況によってはお待ち いただく事がございます。予めご了承ください。
- ・2 名様以上からのご案内のため、お一人様での 受付は致しかねます。
- ・2~3名様は1台、4名様から2台のご案内といたします。

#### 平成29年3月20日(日·祝)~平成28年4月2日(日)

|                   |       |       |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       | 平点                  | tz:             | 9年3                 | 8月2                | <b>2</b> 0E | 3 (月  | ・初    | <u>?</u> ) ~ | 平成    | 28    | 年4                                      | 月21   | 3 (    | 日)    |
|-------------------|-------|-------|------------------------------|---|------|------------|---------------|---------------|----------------|-------|-------|--------------|--|----------------------|-----------------|----------------|-------|---------------------|-----------------|---------------------|--------------------|-------------|-------|-------|--------------|-------|-------|---|-------|--------|-------|
|                   |       |       |                              | 9:00                                    | 9:30 | 10:00      | 10:30         | 11:00         | 11:30          | 12:00 | 12:30 | 13:00        | 13:30                                  | 14:00                | 14:30           | 15:00          | 15:30 | 16:00               | 16:30           | 17:00               | 17:30              | 18:00       | 18:30 | 19:00 | 19:30        | 20:00 | 20:30 | 21:00                                   | 21:30 |        |       |
|                   |       |       | 23-7                         | -                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 3<br>月<br>20<br>日 |       |       | 3=-7                         | ι                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 20<br>日           | 大プ    | ール    | 4コーフ                         | -                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| (月)               |       |       | 5コー <i>7</i>                 |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| (祝)               |       |       | 73-2                         |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| ŀ                 | 小プ    | _11.  |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   | 4.7   | 10    |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       |                              | 9:00                                    | 9:30 | 10:00      | 10:30         | 11:00         | 11:30          | 12:00 | 12:30 | 13:00        | 13:30                                  | 14:00                | 14:30           | 15:00          | 15:30 | 16:00               | 16:30           | 17:00               | 17:30              | 18:00       | 18:30 | 19:00 | 19:30        | 20:00 | 20:30 | 21:00                                   | 21:30 | 22:00  | 22:30 |
| ŀ                 |       |       | 1コーフ                         | τ                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       | 小・中学                |                 | 小・中学                | 生短期                |             |       |       | k水泳ぎ特訓)      |       |       |   |       |        |       |
| ,                 |       |       | 2=-7                         |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      | サトコカ            | k泳教室<br>~16:00 |       | 15:45~              | 17:00           | 小·中学<br>②<br>16:45~ | 18:00              |             |       | 18:45 | ~20:00       |       |       |   |       |        |       |
| 3月                | 大プ    | _ 11. | 3コー <i>2</i>                 | _                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 | 10.00          |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 21<br>日           | 7,7   | -,,,  | 5=-7                         | _                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 火)                |       |       | 6⊐−2                         | ι                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| ŀ                 |       |       | 7コー2                         | ζ.                                      |      |            |               |               |                |       |       | 研問           | 短期①                                    | 新旧                   | 亚期(2)           |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   | 小プ    | ール    |                              |   |      | _          |               |               |                |       |       | 12:45        | -13:50                                 | 13:45                | -14:50          |                |       | 小·中学生<br>15:45-     | E短期①<br>17:00   |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| I                 |       |       |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| T                 |       |       | 17: 7                        | 9:00                                    | 9:30 | 10:00      | 10:30         | 11:00         | 11:30          | 12:00 | 12:30 | 13:00        | 13:30                                  | 14:00                | 14:30           | 15:00          | 15:30 | 16:00               | 16:30           | 17:00               | 17:30              | 18:00       | 18:30 | 19:00 | 19:30        | 20:00 | 20:30 | 21:00                                   | 21:30 | 22:00  | 22:3  |
|                   |       |       | 23-7                         |   |      |            |               |               |                | -     |       |              |  |                      |                 |                | j     |                     |                 | ì                   |                    |             |       |       |              |       |       |   | 団体貸切  | ]      | H     |
| 3                 |       |       | 3=-2                         | _                                       |      |            |               |               |                | -     |       |              |  |                      |                 |                |       | 団体貸切                | l               |                     |                    |             |       |       |              |       |       | 100000000000000000000000000000000000000 |       |        |       |
| 3<br>月<br>22<br>日 | 大プ    | ール    | 4コーフ                         | ζ.                                      |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| B                 |       | -     | 5=-7                         | _                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| (水)               |       | ŀ     | 6コー <i>2</i>                 | -                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| ı                 | d. →° |       |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  | 団体貸切                 |                 |                |       |                     | <b>団</b> (      | 本貸切                 |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   | 小プ    | ール・   |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  | 3件员切                 |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 1                 |       |       |                              | 9:00                                    | 9:30 | 10:00      | 10:30         | 11:00         | 11:30          | 12:00 | 12:30 | 13:00        | 13:30                                  | 14:00                | 14:30           | 15:00          | 15:30 | 16:00               | 16:30           | 17:00               | 17:30              | 18:00       | 18:30 | 19:00 | 19:30        | 20:00 | 20:30 | 21:00                                   | 21:30 | 22:00  | 22:3  |
| ŀ                 |       |       | 1コー2                         |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       | 小·中学<br>①           |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       | 2コー7                         | ξ.                                      |      |            |               | [             | 団体貸り           | л     |       |              |  |                      |                 |                |       | 15:45~              | )<br>•17:00     | 小·中学<br>②<br>16:45~ | 生短期<br>)<br>·18·00 |             |       |       | 団体貸り         | ח     |       |   |       |        |       |
| 3<br>月            |       |       | 3=-7                         | -                                       |      |            |               | L             |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 | 10.10               | .0.00              |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 3<br>月<br>23<br>日 | 大プ    | ール    | 4コー <i>7</i><br>5コー <i>7</i> | 100000000000000000000000000000000000000 |      |            |               |               | 1              |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              | 1     |       |   |       |        |       |
| (木)               |       | ŀ     | 6コース                         | -                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| .,,,              |       |       | 7コー2                         | ζ                                       |      |            |               |               |                |       |       | 64 IP        | www.                                   | 64193                | ###(%)          |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   | 小プ    | ール    |                              |   |      | 団体         | 貸切            |               |                |       |       | 12:45        | 短期①<br>-13:50                          | 幼児!<br>13:45<br>団体貸切 |                 |                |       | 小·中学生<br>15:45-     | E短期①<br>17:00   |                     |                    |             | 団体貸切  |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              | ]))))))))))))))))))))))))))))))))))))) | milioni.             | and I           |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       | 13-7                         | 9:00                                    | 9:30 | 10:00      | 10:30         | 11:00         | 11:30          | 12:00 | 12:30 | 13:00        | 13:30                                  | 14:00                | 14:30           | 15:00          | 15:30 | 16:00               |                 | 17:00               | 17:30              | 18:00       | 18:30 | 19:00 | 19:30        | 20:00 | 20:30 | 21:00                                   | 21:30 | 22:00  | 22:30 |
|                   |       | ŀ     | 23-7                         | -                                       | s    |            |               | :             |                |       |       | (バタ          | フライ)<br>~14:00                         |                      |                 |                |       | 小·中学<br>①<br>15:45~ | 17:00           | 小·中学<br>②           | 生短期                |             |       | アコア・  | クア<br>ダンス    |       |       |   |       |        |       |
| 3                 |       | - }   | 3コー2                         | _                                       |      |            | 貸切            |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 | 16:45~              | 18:00              |             |       | 18:45 | ~20:00       |       |       |   |       |        |       |
|                   | 大プ    | ール    | 4コーフ                         | ξ                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| B                 |       |       | 5⊐−2                         | -                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 金)                |       |       | 6コー <i>2</i>                 |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| ŀ                 |       |       | //                           |   |      |            |               |               |                |       |       | 幼児           | 短期①<br>-13:50                          | 幼児乳                  | 遊期(2)<br>-14:50 |                |       |                     | L               |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   | 小プ    | ール    |                              |   |      |            |               |               |                |       |       | 12:45        | -13:50                                 | 13:45                | -14:50          |                |       | 小·中学生<br>15:45~     | E知明(1)<br>17:00 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       |                              | 9:00                                    | 9:30 | 10:00      | 10:30         | 11:00         | 11:30          | 12:00 | 12:30 | 13:00        | 13:30                                  | 14:00                | 14:30           | 15:00          | 15:30 | 16:00               | 16:30           | 17:00               | 17:30              | 18-00       | 18-30 | 19-00 | 19:30        | 20:00 | 20:30 | 21:00                                   | 21:30 | 22:00  | 22:3  |
| ļ                 |       |       | 13-2                         |   | 0.00 | 10.00      | 10.00         | 一部            | 冰冰             | 12.00 | 12.00 | 10.00        | 10.00                                  | 17.00                | 17.00           | 10.00          | 10.00 | 10.00               | . 0.00          | 17.00               |                    | 10.00       | 10.00 | 10.00 | 10.00        | 20.00 | 20.00 | 21.00                                   | 21.00 | L 2.0U | 22:3  |
|                   |       |       | 2=-7                         |   |      |            |               | (バタ<br>10:45・ | フライ)<br>~12:00 |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 3月                |       |       | 3コー2                         | _                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 3<br>月<br>25<br>日 | 大プ    | ール    | 4コー <i>2</i><br>5コー <i>2</i> | +                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 | 団体                  | 貸切(賃               | 第4土8        | 崔日)   |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       | 63-2                         | _                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| ±)                |       |       | 7コー2                         |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| ļ                 | 小プ    | ール    |                              |   |      | 親子<br>9:45 | F水泳<br>-11:00 |               |                |       |       | 幼児!<br>12:45 | 短期①<br>-13:50                          | 幼児9<br>13:45         | 直期(2)<br>-14:50 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       |                              |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       |                              | 9:00                                    | 9:30 | 10:00      | 10:30         | 11:00         | 11:30          | 12:00 | 12:30 | 13:00        | 13:30                                  | 14:00                | 14:30           | 15:00          | 15:30 | 16:00               |                 | 17:00               | 17:30              | 18:00       | 18:30 | 19:00 | 19:30        | 20:00 | 20:30 | 21:00                                   | 21:30 |        |       |
|                   |       |       | 13-7                         | -                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       | 飛び込。<br>15:45-      | #구축제<br>17:00   |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 3                 |       |       | 2コー <i>7</i>                 |   | 1    |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 3<br>月<br>26<br>日 | 大プ    | ار_   | 4=-7                         | _                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 8                 |       | ,,    | 5=-2                         |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
| 日)                |       |       | 6コーフ                         | _                                       |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       | 7コー2                         |   |      |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   | 小プ    | ール    |                              | 1                                       | 1    |            |               |               |                |       |       |              |  |                      |                 |                |       |                     |                 |                     |                    |             |       |       |              |       |       |   |       |        |       |
|                   |       |       |                              | 1                                       | 1    | 1          | 1             | 1             | 1              | 1     | Ì     | ľ            | 1                                      | 1                    | 1               | 1              | 1     | 1                   |                 | 1                   |                    | 1           | 1     | 1     | 1            | 1     | 1     | 1                                       |       |        |       |

|                          |                             |   | 9:00                  | 9:30                                    | 10:00   | 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    |                     |                     | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 16:00  | 16:30   | 17:00                                     | 17:30   | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|--------------------------|-----------------------------|---|-----------------------|---|---|---|--------------|-----------------------|-------|----------|---------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------|--|---|---|---|----------|----------|-------|----------------|-----------|--------------|-----------------|------------------------|-------|-------|
|                          |                             | 1コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          | 小中認知                | 会                   |                       |                         |                               |                           | (  | 学生短期  | 小中  | 学生短期  |          |          | (背)   | !水泳<br>泳ぎ)     |           | ₩            | <u> </u>        | $\bigsqcup$            |       |       |
| 3                        |                             | 2コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          | 13:00:-             | ~14:00              |                       |                         |                               |                           | 15:45  | ~17:00  | 16:45                                     | <b>④</b><br>∼18:00                                  |          |          | 18:45 | ~20:00         | 0000      | -            | $\vdash$        | $\vdash \vdash$        |       |       |
| 3<br>月<br>27<br>日        | 大プール                        | -   | _                     |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           | +            |                 |                        |       |       |
| B                        |                             | 5コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (月)                      |                             | 6コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           | <b>↓</b>     |                 | $\sqcup$               |       |       |
|                          |                             | 7コース  | 1                     |   |   |   |              |                       |       |          | 小中                  | 学生                  | 幼児タ                   | 短期(3)<br>-14:50         | 幼児9<br>14:45                  | 短期(4)                     |  |   |   |   |          |          |       |                |           | ┼            | $\vdash \vdash$ | $\vdash \vdash$        |       |       |
|                          | 小プール                        |   |                       |   |   |   |              |                       |       |          | 認知<br>13:00:-       | 会                   | 13:45                 | -14:50                  | 14:45                         | -15:50                    | 小·中学<br>15:45  | 生短期③<br>i-17:00   |   |   |          |          |       |                |           |              |                 |                        |       |       |
|                          |                             | <u>'</u>  | <u>'</u>              |   |   | <u>'</u>  | <u>'</u>     | <u>'</u>              |       | <u>'</u> |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   | <u>'</u>  | <u>'</u> | <u>'</u> |       |                | <u>'</u>  |              |                 |                        |       |       |
|                          |                             | 1コース  | 9:00                  | 9:30                                    | 10:00   | 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 14:00 | 14:30    | 13:00               |                     | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     |  | 16:30<br>学生短期   | 17:00                                     | 17:30   | 18:00    | 18:30    |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          |                             | 2コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          | - 認知                | e会<br>~14:00        |                       | #1                      | 泳教室                           |                           | (  | 3<br>~17:00   |   | 学生短期<br>④   |          |          | (平泳   | ぎ特訓)<br>~20:00 |           | +            | $\vdash$        | $\vdash$               |       |       |
| 3<br>月<br>28<br>日        |                             | 3コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          | 10.00.              |                     |                       | 14:00                   | ~16:00                        |                           |  | 3333333777333   | 16:45                                     | ~18:00  |          |          |       | 20.00          | 59        | †            |                 |                        |       |       |
| 28                       | 大プール                        |   |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              |                 |                        |       |       |
| B                        |                             | 5コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           | <del> </del> | <u> </u>        | $\sqcup$               |       |       |
| (火)                      |                             | 6コース<br>7コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              | $\vdash$        | $\vdash \vdash \vdash$ |       |       |
|                          |                             |   |                       |   |   |   |              |                       |       |          | 小中                  | 学生                  | 幼児9                   | 短期③<br>-14:50           | 幼児9<br>14:45                  | 短期④<br>-15:50             | 小・中学   | 牛短期③  |   | 1   |          |          |       |                | 1         |              |                 |                        |       | -     |
|                          | 小プール                        |   |                       |   |   |   |              |                       |       |          | 認知<br>13:00:c       |                     |                       |                         |                               |                           | 15:45  | 生短期③<br>i-17:00   |   |   |          |          |       |                |           |              |                 |                        |       |       |
|                          |                             | T   | 9:00                  | 9:30                                    | 10:00   | 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 13:00               | 13:30               | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 16:00  | 16:30   | 17:00                                     | 17:30   | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          |                             | 1コース  | _                     | 0.00                                    | 10.00   | 10.00   | 11.00        | 11.00                 | 12.00 | 12.00    | 10.00               | 10.00               | 11.00                 | 11.00                   | 10.00                         | 10.00                     | 10.00  | 10.00   | 17.00                                     | 17.00   | 10.00    | 10.00    | 10.00 | 10.00          | 20.00     | 20.00        |                 |                        |       | LL.00 |
|                          |                             | 2コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               | [                         | 団体貸t   | л   | ]   |   |          |          |       |                |           |              | ļ               | 団体貸切                   |       |       |
| 月                        |                             | 3コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   | 1   |   |          |          |       |                |           |              | <u> </u>        | $\sqcup$               |       |       |
| 3<br>月<br>29<br>日        | 大プール                        | 4コース<br>5コース  | -                     |   |   |   |              |                       |       | I        |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              | $\vdash$        | $\vdash\vdash$         |       |       |
|                          |                             | 6コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           | +            |                 |                        |       |       |
| ( <b>/k</b> )            |                             | 7コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              |                 |                        |       |       |
|                          | 小プール                        |   |                       |   |   | -   |              |                       |       |          |                     |                     | 団体貸切                  |                         |                               |                           | ľ  | [団  | 体貸切                                       |   |          |          |       |                |           | ₩            |                 | $\vdash \vdash$        |       |       |
|                          |                             |   |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   | 1   |          |          |       |                | 1         |              |                 |                        |       |       |
|                          |                             |   | 9:00                  | 9:30                                    | 10:00   | 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 13:00               | 13:30               | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 16:00  | 16:30   | 17:00                                     | 17:30   | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          |                             | 1コース  | -                     | r==                                     |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   | =        |          | r=    | 団体貸り           | <u></u> 1 |              |                 |                        |       |       |
| 3                        |                             | 3コース  | 4                     | İ                                       | 団体  | 貸切  | į            |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   | _        |          |       | 四件貝、           | 1         |              |                 | $\vdash \vdash$        |       | -     |
| 月<br>30<br>日             | 大プール                        | 4コース  | -                     | L                                       |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       | Ī              |           |              |                 |                        |       |       |
| 日                        |                             | 5コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (木)                      |                             | 6コース<br>7コース  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              | <u> </u>        | $\vdash \vdash \vdash$ |       | _     |
|                          |                             | /=-^  |                       |   |   |   |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   | -   |          |          |       |                |           | +            |                 | $\vdash$               |       |       |
|                          |                             |   |                       |   |   |   | 133333333333 |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          |          |       |                |           |              |                 |                        |       | _     |
|                          | 小プール                        |   |                       |   | 団体  | 貸切  |              |                       |       |          |                     |                     |                       |                         |                               |                           |  |   |   |   |          | 団体貸切     |       |                |           |              |                 |                        |       |       |
|                          | 小フール                        |   | 9:00                  |   | 団体  | 貸切  |              | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 13:00               | 13:30               | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 16:00  | 16:30   | 17:00                                     | 17:30   |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          | <b>ホフール</b>                 | 13-2  |                       |   | 団体  | 10:30   |              | 11:30                 | 12:00 | 12:30    |                     | 水泳                  | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 小中等  | 16:30   | 17:00                                     | 17:30   | 18:00    |          | 19:00 | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          | <b>ホ</b> フール                | 1コース<br>2コース  |                       |   | 10:00   | 10:30   |              | 11:30                 | 12:00 | 12:30    |                     | 水泳<br>ール)           | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 小・中等   |   | 小中  | 学生短期  |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
| 3月                       |                             | 13-X<br>23-X<br>33-X  |                       | 9:30                                    | 10:00   | 貸切  |              | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般(クロ・              | 水泳<br>ール)           | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 小・中等   | 学生短期  | 小中  | 学生短期  |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
| 3<br>月<br>31<br>日        | <b>大プール</b>                 | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X  | -<br>-<br>-<br>-<br>- | 9:30                                    | 10:00   | 10:30   |              | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般(クロ・              | 水泳<br>ール)           | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 小・中等   | 学生短期  | 小中  | 学生短期  |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
| 3月3日 🖠                   |                             | 13-X<br>23-X<br>33-X  |                       | 9:30                                    | 10:00   | 10:30   |              | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般(クロ・              | 水泳<br>ール)           | 14:00                 | 14:30                   | 15:00                         | 15:30                     | 小・中等   | 学生短期  | 小中  | 学生短期  |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
| 3<br>月<br>31<br>日<br>(金) |                             | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X  |                       | 9:30                                    | 10:00   | 貸切 10:30  | 11:00        |                       | 12:00 | 12:30    | 一般(クロ・              | 水泳<br>ール)           |                       |                         |                               |                           | 小・中等   | 学生短期  | 小中  | 学生短期  |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          |                             | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X  |                       | 9:30                                    | 10:00   | 貸切 10:30  |              |                       | 12:00 | 12:30    | 一般(クロ・              | 水泳<br>ール)           | 幼児乳                   | 14:30                   | 幼児乳                           |                           | 小・中等   | 学生短期  | 小中  | 学生短期  |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          | 大プール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X  |                       | 9:30                                    | 10:00   | 貸切 10:30  | 11:00        |                       | 12:00 | 12:30    | 一般(クロ・              | 水泳<br>ール)           | 幼児乳                   | <b>型期(3)</b>            | 幼児乳                           | <b>3期4</b>                | 小・中等   | 学生短期<br>3<br>~17:00   | 小中  | 学生短期  |          |          |       | 19:30          | 20:00     | 20:30        | 21:00           | 21:30                  | 22:00 | 22:30 |
|                          | 大プール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 10:00   | 貸切 10:30  | 11:00        | ח                     | 12:00 | 12:30    | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 幼児)                   | <b>型期(3)</b>            | 幼児乳                           | <b>3期4</b>                | 小·中等<br>15:45-<br>小·中学<br>15:45                                      | 学生短期<br>3)<br>~17:00<br>17:00<br>生生短期3<br>-17:00  | 小中  | 学生短期  |          | 18:30    |       | 19:30          | 20:00     |              |                 |                        | 22:00 | 22:30 |
|                          | 大プール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 団体 10:00  | 貸切 10:30  | 11:00        | ח                     |       |          | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 幼児)                   | 位期(3)<br>-14.50         | 幼児)                           | 亞斯(4)<br>-15:50           | 小・中等<br>15:45-<br>小・中等<br>15:45                                      | 学生短期<br>3<br>~17:00<br>17:00<br>  | 小中:<br>16:45                              | 学生短期<br>4)<br>~18:00                                | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (金)                      | 大プール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 団体 10:00  | 貸切 10:30  | 11:00        | ח                     |       |          | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 幼児)                   | 位期(3)<br>-14.50         | 幼児)                           | 亞斯(4)<br>15:50            | 小・中等<br>15:45-<br>小・中等<br>15:45                                      | 学生短期<br>3)<br>~17:00<br>17:00<br>生生短期(3)<br>-17:00  | 小·中·<br>16:45<br>17:00<br>小·中·            | 学生短期(4) ~ 18:00                                     | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (金)                      | 大プール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>23-X<br>33-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 団体 10:00  | 貸切 10:30  | 11:00        | ח                     |       |          | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 幼児)                   | 位期(3)<br>-14.50         | 幼児)                           | 亞斯(4)<br>15:50            | 小・中等<br>15:45-<br>小・中等<br>15:45                                      | 学生短期<br>3<br>~17:00<br>17:00<br>  | 小·中·<br>16:45<br>17:00<br>小·中·            | 学生短期<br>④ ~18:00<br>17:30<br>学生短期<br>④              | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (金)                      | <b>大ブール</b><br>小ブール         | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>13-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 団体 10:00  | 貸切 10:30  | 11:00        | ח                     |       |          | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 幼児)                   | 位期(3)<br>-14.50         | 幼児)                           | 亞斯(4)<br>15:50            | 小・中等<br>15:45-<br>小・中等<br>15:45                                      | 学生短期<br>3<br>~17:00<br>17:00<br>  | 小·中·<br>16:45<br>17:00<br>小·中·            | 学生短期<br>④ ~18:00<br>17:30<br>学生短期<br>④              | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (金)                      | <b>大ブール</b><br>小ブール         | 13-X<br>23-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>13-X<br>23-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 団体 10:00  | 貸切 10:30  | 11:00        | ח                     |       |          | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 幼児)                   | 位期(3)<br>-14.50         | 幼児)                           | 亞斯(4)<br>15:50            | 小・中等<br>15:45-<br>小・中等<br>15:45                                      | 学生短期<br>3<br>~17:00<br>17:00<br>  | 小·中·<br>16:45<br>17:00<br>小·中·            | 学生短期<br>④ ~18:00<br>17:30<br>学生短期<br>④              | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (金)                      | 大ブール                        | 13-X<br>23-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>13-X<br>23-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 団体  | 貸切 10:30 10:30  | 11:00        | ח                     |       |          | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 45)E3<br>13:45        | 度期(3)<br>-14:50         | \$599.9<br>14.45              | 15:30                     | 小·中等<br>15:45-   | 学生短期<br>33 ~ 17:00  | 小·中·<br>16:45<br>17:00<br>小·中·            | 学生短期<br>④ ~ 18:00<br>— 17:30<br>— 17:30<br>— 17:30  | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (金)                      | <b>大ブール</b><br>小ブール         | 13-X<br>23-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>13-X<br>23-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X  | 9:00                  | 9:30                                    | 10:00 団体  | 貸切 10:30  | 11:00        | ח                     |       |          | 一般<br>(クロ<br>12:45~ | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 45)E3<br>13:45        | 位期(3)<br>-14.50         | \$599.9<br>14.45              | 亞斯(4)<br>15:50            | 小·中等<br>15:45-   | 学生短期<br>3<br>~17:00<br>17:00<br>  | 小·中·<br>16:45<br>17:00<br>小·中·            | 学生短期<br>④ ~ 18:00<br>— 17:30<br>— 17:30<br>— 17:30  | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           |              |                 |                        |       |       |
| (金)                      | 大ブール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>22-X<br>33-X<br>43-X<br>63-X<br>77-X  | 9:00                  | 930                                     | 団体  | 貸切 10:30 10:30  | 11:00        | 11:30                 |       |          | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>-14:00 | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | 度期(3)<br>-14:50         | \$599.9<br>14.45              | 15:30                     | 小·中等<br>15.45-<br>小·中等<br>15.45-<br>小·中等<br>15.45-                   | 字生短期3<br>3 17:00<br>16:30<br>字生短期3<br>~17:00  | 小·中·<br>16:45<br>17:00<br>小·中·            | 学生短期<br>④ ~ 18:00<br>— 17:30<br>— 17:30<br>— 17:30  | 18:00    | 18:30    | 19:00 |                |           | 20.30        | 21:00           |                        |       |       |
| (金)                      | 大ブール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>22-X<br>33-X<br>43-X<br>63-X<br>77-X  | 9:00                  | 930                                     | 回体<br>10:00<br>回体<br>10:00  | 貸切 10:30 貸切 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | 超時3)<br>-14:50<br>14:30 | 幼児 14:45<br>15:00             | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 字生短期3<br>3 17:00<br>16:30<br>字生短期3<br>~17:00  | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金) 4月1日 (土)             | 大ブール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X  | 9:00                  | 930                                     | 回体<br>10:00<br>回体<br>10:00  | 貸切 10:30 貸切 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | 超時3)<br>-14:50<br>14:30 | 幼児 14:45<br>15:00             | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金) 4月1日(土)              | 大ブール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>23-X<br>42-X<br>53-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>7                                 | 9:00                  | 930                                     | 回体<br>10:00<br>回体<br>10:00  | 貸切 10:30 貸切 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | 超時3)<br>-14:50<br>14:30 | 幼児 14:45<br>15:00             | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金) 4月1日 (土)             | 大ブール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>23-X<br>42-X<br>53-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>73-X<br>7                                 | 9:00                  | 930                                     | 回体<br>10:00<br>回体<br>10:00  | 貸切 10:30 貸切 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金)<br>4月1日<br>(土)       | 大ブール                        | 13-X 23-X 33-X 42-X 53-X 73-X 73-X 23-X 23-X 23-X 33-X 42-X 53-X 53-X 53-X 43-X 43-X 43-X 43-X 43-X 43-X 43-X 4   | 9:00                  | 930                                     | 回体<br>10:00<br>回体<br>10:00  | 貸切 10:30 貸切 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金) 4月1日 (土)             | 大ブール                        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>73-X<br>73-X<br>23-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>53-X<br>73-X<br>13-X<br>53-X<br>53-X<br>53-X<br>53-X<br>53-X<br>53-X<br>53-X<br>5 | 9:00                  | 930                                     | 回体<br>10:00<br>回体<br>10:00  | 貸切 10:30 貸切 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金)<br>4月1日<br>(土)       | 大ブール                        | 13-X 23-X 43-X 53-X 73-X 73-X 73-X 13-X 23-X 33-X 43-X 53-X 53-X 53-X 53-X 53-X 53-X 53-X 5   | 9:00                  | 930                                     | 回体<br>10:00<br>回体<br>10:00  | 貸切 10:30 貸切 10:30   | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金)<br>4月1日<br>(土)       | 大ブール<br>小ブール<br>小ブール        | 13-X<br>23-X<br>33-X<br>42-X<br>53-X<br>53-X<br>73-X<br>73-X<br>33-X<br>43-X<br>53-X<br>63-X<br>73-X<br>43-X<br>63-X<br>73-X<br>63-X<br>73-X<br>63-X<br>73-X              | 9:00                  | 9:30                                    | 10:00 団体  | 貸切 10:30 貸切 10:30 | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| (金)<br>4月1日<br>(土)       | 大ブール<br>小ブール<br>小ブール        | 13-X 23-X 43-X 53-X 73-X 73-X 73-X 13-X 23-X 33-X 43-X 53-X 53-X 53-X 53-X 53-X 53-X 53-X 5   | 9:00                  | 930 930 930 930 930 930 930 930 930 930 | 団体<br>10:00<br>団体<br>10:00<br>10:00<br><del>数子</del><br>9:45:<br>10:00    | 貸切 10:30 (貸切 10:30 ) 10:30 (  | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| 4月1日 (土)                 | 大ブール<br>小ブール<br>大ブール<br>・一部 | 1コース<br>2コース<br>3コース<br>4コース<br>6コース<br>7コース<br>3コース<br>4コース<br>3コース<br>4コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7                                 | 9.00                  | 930<br>930<br>930<br>930<br>930<br>≪月   | 団体<br>10:00<br>団体<br>10:00<br>10:00<br>********************************** | 貸切 10:30 (貸切 10:30 ) 10:30 (  | 11:00        | 7) 11:30 11:30 P : OO | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |
| 4月1日 (土)                 | 大ブール<br>小ブール<br>小ブール        | 1コース<br>2コース<br>3コース<br>4コース<br>6コース<br>7コース<br>3コース<br>4コース<br>3コース<br>4コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7コース<br>7                                 | 9.00                  | 930<br>930<br>930<br>930<br>930<br>≪月   | 団体<br>10:00<br>団体<br>10:00<br>10:00<br>********************************** | 貸切 10:30 (貸切 10:30 ) 10:30 (  | 11:00        | 11:30                 | 12:00 | 12:30    | 一般 (                | 水泳<br>ール)<br>H4:00  | 幼児月<br>13:45<br>14:00 | (種類3)<br>14:30          | 幼児 14:45<br>15:00<br>幼児 14:45 | 超期(4)<br>- 15:50<br>15:30 | 小・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・<br>か・中学<br>15:45・ | 产生短期 3 77.00 17.00 17.00 17.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 24.50 3 3 77.00 16.30 16 | /小・中:<br>16:45<br>17:00<br>/小・中:<br>16:45 | 学生短期<br>(4) ~ 18:00<br>17:30<br>学生短期<br>(4) ~ 18:00 | 18:00    | 18:30    | 19:00 | 19:30          | 20.00     | 20.30        | 21:00           | 21:30                  |       |       |

各時間 50分から00分まで10分間は休憩時間となります。
 どなたでも参加できる教室もあります。詳しくは館内掲示、又はスタッフまでお問い合わせ下さい。

江戸川区スポーツセンター TEL(03)3675-3811

指定管理者:三菱電機ビルテクノサービスグループ 三菱電機ビルテクノサービス(株)・(株)東京アスレティッククラブ