

# おとなレッスン タイムテーブル

	月							火							水							木							金							土						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
:30	保育園							保育園							保育園							保育園							保育園							保育園						
:45																																										
10:00	保育園							保育園							保育園							保育園							保育園							保育園						
:15																																										
:30	保育園							保育園							保育園							保育園							保育園							保育園						
:45																																										
11:00	ウォーキング グレイン	水中運動		ベビー			保育園							ウォーキング グレイン	水中運動		モビバン 体操			保育園							ウォーキング グレイン	水中運動		ベビー			保育園									
:15		クロール 中級～上級													バタフライ													フリー スイムレーン												フリー スイムレーン		フリー スイムレーン
:30	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:45																																										
12:00	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:15																																										
:30	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:45																																										
13:00	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:15																																										
:30	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:45																																										
14:00	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:15																																										
:30	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:45																																										
15:00	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:15																																										
:30	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:45																																										
20:00	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:15																																										
:30	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:45																																										
21:00	フリー レーン		モビバン 体操		選手			選手							モビバン 体操		選手					フリー レーン		選手																		
:15			クロール																										平泳ぎ		背泳ぎ		バタフライ									
:30	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:45																																										
22:00	ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン							ウォーキング グレイン						
:15																																										

★2020年6月～