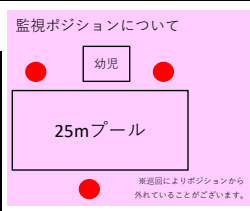


| 日  | 曜 | 9    | 10  | 11        | 12 | 13       | 14 | 15 | 16    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|----|---|------|-----|-----------|----|----------|----|----|-------|----|----|----|----|----|
| 1  | 土 | 幼児 A | 幼児B |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 2  | 日 |      |     |           |    |          |    |    |       |    | 閉場 |    |    |    |
| 3  | 月 |      |     |           |    |          |    |    |       |    | 閉場 |    |    |    |
| 4  | 火 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 5  | 水 |      |     | 女性 A      |    | スイム&ウォーク |    | 幼児 | 小学生 A | 一般 |    |    |    | 閉場 |
| 6  | 木 |      |     | 女性 B      |    |          |    |    | 小学生 B |    |    |    |    | 閉場 |
| 7  | 金 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 8  | 土 | 幼児 A | 幼児B |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 9  | 日 |      |     |           |    |          |    |    |       |    | 閉場 |    |    |    |
| 10 | 月 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 11 | 火 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 12 | 水 |      |     | 女性 A      |    | スイム&ウォーク |    | 幼児 | 小学生 A | 一般 |    |    |    | 閉場 |
| 13 | 木 |      |     | 女性 B      |    |          |    |    | 小学生 B |    |    |    |    | 閉場 |
| 14 | 金 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 15 | 土 | 幼児 A | 幼児B |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 16 | 日 |      |     |           |    |          |    |    |       |    | 閉場 |    |    |    |
| 17 | 月 | 休場日  |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    |    |
| 18 | 火 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 19 | 水 |      |     | ワーキング&アクア |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 20 | 木 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 21 | 金 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 22 | 土 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 23 | 日 |      |     |           |    |          |    |    |       |    | 閉場 |    |    |    |
| 24 | 月 |      |     |           |    |          |    |    |       |    | 閉場 |    |    |    |
| 25 | 火 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 26 | 水 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 27 | 木 |      |     | ワーキング&アクア |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 28 | 金 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 29 | 土 |      |     |           |    |          |    |    |       |    |    |    |    | 閉場 |
| 30 | 日 |      |     |           |    |          |    |    |       |    | 閉場 |    |    |    |

| 通常 |   | フリー     | 女性A・B/一般 | フリー    | スイム&ウォーク | フリー    | 小学生A・B | フリー |
|----|---|---------|----------|--------|----------|--------|--------|-----|
| 時  | 分 | 時       | 分        | 時      | 分        | 時      | 分      | 時   |
| 5  | 5 | フリー     | フリー      | フリー    | フリー      | フリー    | 教室     |     |
| 4  | 4 | 歩行コース   | フリーコース   | フリーコース | フリーコース   | フリーコース | フリーコース |     |
| 3  | 3 | フリーコース  | 完泳コース    | 完泳コース  | 完泳コース    | 完泳コース  | 完泳コース  |     |
| 2  | 2 | ←完泳コース← | 教室       | 教室     | 教室       | 教室     | 教室     |     |
| 1  | 1 | →完泳コース→ | 教室       | 教室     | 教室       | 教室     | 教室     |     |

※コースロープで分かれている時がございます。

| 幼児 | 教室 | 幼児A・B   | フリー     | 教室      | ウォーキング&アクア | フリー |
|----|----|---------|---------|---------|------------|-----|
| 時  | 分  | 時       | 分       | 時       | 分          | 時   |
| 5  | 5  | 教室      | フリー     | 教室      | フリー        |     |
| 4  | 4  | 歩行コース   | 歩行コース   | 歩行コース   | 歩行コース      |     |
| 3  | 3  | フリーコース  | フリーコース  | フリーコース  | 完泳コース      |     |
| 2  | 2  | ←完泳コース← | ←完泳コース← | ←完泳コース← | フリーコース     |     |
| 1  | 1  | →完泳コース→ | →完泳コース→ | →完泳コース→ | 教室         |     |



～瑞穂で健康づくりをお手伝い～

## ワンポイントアドバイス

プールでの健康づくりに関する疑問に  
有資格者がワンポイントアドバイス♪

- ・ウォーミングアップどうしたら良いのかな？
- ・もっと楽に泳ぐにはどうしたら良い？
- ・息継ぎがうまくできない。。。
- ・水中ウォーキングの運動効率をもっと上げたい！

水中での運動にお悩みの方、お気軽にスタッフにお声掛けください。

★マンツーマンでお客様の疑問にお答えします！

★プール月間カレンダーに記載の日時は、

専門スタッフが皆様のご質問をお待ちしております！

\*カレンダー記載のお時間以外でも、スタッフが対応可能であればご質問にお答えいたします。

### 11月 スケジュール

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|-----|----|----|----|----|----|
|    |     |    |    |    |    | 1  |
|    |     |    |    |    |    | —  |
| 2  | 3   | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| —  | —   | 午後 | —  | —  | 午前 | —  |
| 9  | 10  | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| —  | 夜間  | 午後 | —  | —  | —  | —  |
| 16 | 17  | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| —  | 休場日 | 午後 | —  | 午前 | —  | —  |
| 23 | 24  | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| —  | —   | 午後 | 夜間 | —  | 午前 | —  |
| 30 |     |    |    |    |    |    |
| —  |     |    |    |    |    |    |

午前：9:00～12:00  
午後：13:00～16:00  
夜間：17:00～20:00