

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|--|---|--|--|--|---|
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | 10:15~11:00 背泳ぎ (定員15名) 稲川 | 10:15~11:00 クロール (定員15名) 前川 | | 10:15~11:00 アクアウォーキング (定員20名) 小此木 | 10:15~11:00 平泳ぎ (定員15名) 立石 | | |
| 11:30 | 11:15~12:00 バタフライ (定員15名) 稲川 | 11:15~12:00 背泳ぎ (定員15名) 前川 | | 11:15~12:00 平泳ぎ (定員15名) 小此木 | 11:15~12:00 クロール (定員15名) 立石 | | |
| 12:30 | 12:15~13:00 平泳ぎ (定員15名) 坂井 | 12:15~13:00 浮き浮き引き締め (定員10名) 稲川 | | 12:15~13:00 クロール (定員15名) 前川 | 12:15~13:00 バタフライ (定員15名) 立石 | | |
| 13:30 | 13:15~14:00 ☆上級・クロール (定員15名) 小此木 | 13:15~14:00 バタフライ (定員15名) 坂井 | | 13:15~14:00 背泳ぎ (定員15名) 前川 | 13:15~14:00 アクアピクス (定員15名) 稲川 | | |
| 18:00 | | | | | | 18:00~18:50 ☆マスターズ (定員12名) 田中 | |
| 19:30 | 19:00~19:45 クロール (定員15名) 小此木 | 19:00~19:45 アクアウォーキング (定員20名) 稲川・太田 | | 19:00~19:45 6月・平泳ぎ 7月・バタフライ (定員15名) 坂井 | 19:00~19:45 背泳ぎ (定員15名) 前川 | | |

休館日

6月～7月スケジュール

| 6月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 7月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 | 3 | | 4 | | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | | | | 31 | | | | | | |

☒... 休講日 ■... 休館日

《 成人対象クラス 》

参加申込の都度お支払い

¥756(税込)

☆上級・クロール…クロールで25m完泳できる方が参加できるクラスです。

お得なフリーパス

¥4,536(税込)

☆マスターズ…4泳法を修得して50m以上の泳力がある方が参加できるクラスです。

※どのエクササイズへも自由に参加できます。

※成人クラスに関しては別途プール利用料金が必要となります。

すみだスポーツ健康センター
指定管理者：住友不動産エスフォルタ

成人クラス プールスケジュール

2017年
7月～8月

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|--|---|
| 18:00 | | | | | | 18:00～18:50 ☆マスターズ (定員12名) 田中 | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 背泳ぎ (定員15名) 森下 | 19:00～19:45 アクアウォーキング (定員20名) 稲川 | 19:00～19:45 平泳ぎ (定員15名) 前川・太田 | 19:00～19:45 クロール (定員15名) 小此木・小宮 | 19:00～19:45 バタフライ (定員15名) 坂井 | | |
| 19:30 | | | | | | | |

7月～8月スケジュール

| 7月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 8月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|----|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----|
| | | | | | | | 1 | | 2 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | 31 | | | | | | | | | | | | | | |

☒ … 休講日 ■ … 休館日

☆マスターズ…4泳法を修得して50m以上の泳力がある方が参加できるクラスです。

《 成人対象クラス 》

参加申込の都度お支払い ¥756(税込)

お得なフリーパス ¥3,780(税込)

※どのエクササイズへも自由に参加できます。

※成人クラスに関しては別途プール利用料金が必要となります。