

# 月曜日 プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
9	歩行者・初心者コース	片道コース	往復コース	片道コース	歩行者・初心者コース
10					
11			10:30	アクアウォーク 10:30～11:00	
12		11:10	アクアピクス 11:10～11:40		
13		11:40		はじめてスイム 12:00～12:40	
14				13:55	専用利用 13:10～13:55
15					パーソナル 14:00～14:30
16					ジュニアスイミング 14:45～15:30
15:30			15:30	15:30	
16	ジュニアスイミング 15:30～16:45	歩行者・初心者コース			ジュニアスイミング 15:30～16:45
16:45	<p style="text-align: center;"><b>ジュニアスイミング 16:45～19:00</b>  <b>(プール・ジャグジーはご利用できません)</b></p>				
17					
18					
19			19:30	ジュニアスイミング 19:00～19:30	
20				チャレンジクロール 19:40～20:30	
21					
22	歩行者・初心者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	歩行者・初心者コース

# 水曜日 プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース	
9	歩行者・初心者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	歩行者・初心者コース	9
10						10
11			10:30 ジュニアスイミング(館内別紙参照) 10:30~11:30			11
12			11:40	ショートブレスト11:40~12:20		12
13			12:30	レッツスイム 12:30~13:10		13
14			13:30	ベビーママスイム 13:30~14:30		14
15			14:30		ジュニアスイミング 14:30~15:30	15
16	ジュニアスイミング 15:30~16:45	歩行者・初心者 コース	15:30	15:30	ジュニアスイミング 15:30~16:45	16
17	ジュニアスイミング 16:45~19:00 (プール・ジャグジーはご利用できません)					17
18						
19			19:40	チャレンジスイム 19:40~20:30		19
20			20:30			20
21						21
22	歩行者・初心者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	歩行者・初心者コース	22

# 木曜日 プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
9	歩行者・初心者コース	片道コース	往復コース	片道コース	歩行者・初心者コース
10					
11					
12				ショートバック 11:40～12:20	
13			チャレンジクロール 12:30～13:20		
14			13:30	たまごスイム 13:30～14:30	
15			14:30		ジュニアスイミング 14:30～15:30
15:30			15:30		
16	ジュニアスイミング 15:30～16:45	歩行者・初心者コース		ジュニアスイミング 15:30～16:45	
16:45					
17	ジュニアスイミング 16:45～19:00 (プール・ジャグジーはご利用できません)				
18					
19				19:30	ジュニアスイミング 19:00～19:30
20				19:40	アクアピクス 19:40～20:10
21			20:15	小原工 スイムセミナー 20:15～21:30	
22			21:30		
	歩行者・初心者コース	片道コース	往復コース	片道コース	歩行者・初心者コース

# 金曜日 プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース	
9	歩行者・初心者コース	片道コース	往復コース	片道コース	歩行者・初心者コース	9
10						10
11				10:40 ダイブ&ターン 10:40~11:20		11
12				11:20 11:30 チャレンジスイム 11:30~12:20		12
13						13
14				13:30 ベビーママスイム 13:30~14:30		14
15				14:30	ジュニアスイミング 14:30~15:30	15
15:30			15:30	15:30		15:30
16	ジュニアスイミング 15:30~16:45	歩行者・初心者 コース			ジュニアスイミング 15:30~16:45	16
16:45						16:45
17	ジュニアスイミング 16:45~19:00 (プール・ジャグジーはご利用できません)					17
18						
19				19:30 ジュニアスイミング 19:00~19:30		19
20			19:40	レッツスイム 19:40~20:30		19:40
21			20:30			20:30
22	歩行者・初心者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	歩行者・初心者コース	22

# 土曜日 プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース				
9	歩行者・初心者コース	片道コース	往復コース	片道コース	歩行者・初心者コース				
10									
11				10:30 ショートバタフライ 10:30~11:10	10:30				
12				11:10 11:20 ゆっくりウォーク 11:20~12:00	11				
13					12				
14					14 ジュニアスイミング 13:30~14:30				
14:30					14:30				
15	ジュニアスイミング 14:30~15:30	歩行者・初心者 コース		ジュニアスイミング 14:30~15:30	15				
15:30	ジュニアスイミング 15:30~18:00 (プール・ジャグジーはご利用できません)					15:30			
16									16
17									17
18			ジュニアスイミング 18:00~19:00	ジュニアスイミング 18:00~19:30	18				
19					19				
20					19:30				
21	21:00閉館					21			
22	歩行者・初心者コース	片道コース	往復コース	片道コース	歩行者・初心者コース				

# 日曜日 プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース	
10	歩行者・初心者コース	片道コース	往復コース	片道コース	歩行者・初心者コース	10
11	ジュニアスイミング 10:00～11:30	歩行者・初心者コース	10:15	ジュニアスイミング 10:00～11:30		11
12						パーソナル 11:30～12:00
13						13
14					ジュニアスイミング (中学生) 13:00～15:00	14
15						15
16						16
17				ジュニアスイミング 16:00～18:00		17
18						
19	19:00閉館					19

# 祝日(月・水～金)プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
10	歩行者・初心者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	歩行者・初心者コース
11					
12					
13					
14					
15					ジュニアスイミング 14:30～15:30
16	ジュニアスイミング 15:30～16:45			ジュニアスイミング 15:30～16:45	
17	ジュニアスイミング 16:45～18:00 (プール・ジャグジーはご利用できません)				
18					
19	19:00閉館				

# 祝日(土)プールご案内

	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース	
10	歩行者・初心者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	歩行者・初心者コース	10
11						11
12						12
13						13
14						14
15					ジュニアスイミング 14:30~15:30	15
16	ジュニアスイミング 15:30~16:45			ジュニアスイミング 15:30~16:45		16
17	ジュニアスイミング 16:45~18:00 (プール・ジャグジーはご利用できません)					17
18						18
19	19:00閉館					19