

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
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
		10:30	アクアウォーク 10:30～11:00	
		11:10	アクアピクス 11:10～11:40	
		11:40		
			ショートバック 12:00～12:40	
				専用利用 13:10～13:55
				パーソナル 14:00～14:30 ※別途お申込み必要
				ジュニアスイミング 14:45～15:30
15:30		15:30	15:30	15:30
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				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	
			チャレンジクロール 19:40～20:30	
22	歩行者・初心者コース	中・上級者コース	中・上級者コース	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
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
		10:30	ジュニアスイミング(館内別紙参照) 10:30～11:30	
		11:30	11:40	
			ショートブレスト11:40～12:20	
		12:30		
			レッツスイム 12:30～13:10	
		13:10		
			13:30	ベビーママスイム 13:30～14:30
			14:30	
				ジュニアスイミング 14:30～15:30
		15:30	15:30	
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	
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)				
			19:30	ジュニアスイミング 19:00～19:30
			19:40	
				チャレンジスイム 19:40～20:30
			20:30	
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

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
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
			はじめてスイム 11:40～12:20	
		チャレンジクロール 12:30～13:20		
		13:30	たまごスイム 13:30～14:30	
		14:30		ジュニアスイミング 14:30～15:30
		15:30	15:30	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	歩行者・初心者 コース			
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)				
		19:30	ジュニアスイミング 19:00～19:30	
		19:40	アクアビクス 19:40～20:10	
	20:15	20:10		
	21:30	小原工 スイムセミナー 20:15～21:30 ※別途お申込み必要		
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
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
			10:40	
			ダイブ&ターン 10:40～11:20	
			11:20 11:30	
			チャレンジスイム 11:30～12:20	
			12:20	
			13:30	
			ベビーママスイム 13:30～14:30	
			14:30	
				ジュニアスイミング 14:30～15:30
15:30		15:30	15:30	
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
		19:40	レッツスイム 19:40～20:30	
20		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	歩行者・初心者コース

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
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
			10:30	10:30
			ショートバタフライ 10:30～11:10	
			11:10	11:10
			11:20	
			ゆっくりウォーク 11:20～12:00	
			12:00	12:00
				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
15:30				15:30
16	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)			
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
19				19:30
20				
21				
22	21:00閉館			
	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 10:00～11:25	歩行者・初心者コース	10:15	ジュニアスイミング 10:00～11:25		11
12					パーソナル 11:30～12:00 ※別途お申込み必要	12
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						18
19						19
	19:00閉館					

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	
	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						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

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					ジュニアスイミング 13:30～14:30	14
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
16	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)					16
17						17
18						18
19	19:00閉館					19