

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

- 【正会員】プレミア・個人・家族・法人・特別法人 【フリー会員】フルタイム、早起き会、モーニングタイム、デイタイム、デイタイム60、ナイトタイム、ホリデー、アンダー22、シニアイブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデー
- トライアスロンは登録制の口座振替となります。月会費(週1回登録):正会員2,480円 フリー会員3,000円 スクール会員10,440円~(税込)
- 【フリー会員のチケットor月会費について】 チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。月会費はスクール月会費の半額で受講可能です。
- フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール(特殊な参加条件クラスは除く)を週最大7コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料:無料。週単位変更:日曜日締め翌月曜日スタート)
- 【整理券について】使用備品について制限があるプログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fクローケで配布致します。
- アクアビックハイドロ・水中ボールウォーキング:各20名
- 成人水泳の★マークは、初級・中級の合同クラスとなります。

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア			
	閉館																							
				トライアスロン (ベーシック) 6:30~7:30																				
10	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00		アクアビック ハイドロ 10:00~10:45		成人水泳 初級 10:00~11:00		成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 初級 10:00~11:00	成人水泳 中級 10:00~11:00			オリジナル アクアファン 10:10~10:55	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 初級 10:00~11:00		成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 初級 10:00~11:00							
11	成人水泳 中級 上級 11:05~12:05	成人水泳 初級 11:00~12:00	アクアビック レギュラー 11:10~11:55	格闘技系アクア ダンス 11:10~11:55	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10		水中ボール ウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:00~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~11:55	アクアダンス 11:00~11:45		成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:00~11:45	水中ボール ウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10		アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 11:00~12:00	アクアビック レギュラー 11:10~11:55	ロングスイム レッスン 11:10~12:10	成人水泳 初級 11:10~11:55			
12	成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:10~13:10			成人水泳 基礎トレ 12:10~13:10		健康水泳 (初級) 12:10~13:00	ウォーターライン 12:10~12:40	成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:00~13:00	成人水泳 基礎トレ 12:00~13:00			成人水泳 初級 12:05~12:50	成人水泳 中級 上級 12:05~12:50	アクアダンス 12:05~12:50		成人水泳 中級 上級 12:00~13:00		マタニティ スイミング 12:00~13:00		成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	マタニティ スイミング 12:00~13:00			
13	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00			骨盤修正 ウォーキング 13:15~14:00	成人水泳 中級 初級 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	やさしい アクアビック 13:10~13:55	成人水泳 初めて水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	成人水泳 基礎トレ 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初めて水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00		アクア ファンステップ 13:10~13:55	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00						
14			やさしい アクアビック 14:10~14:55	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 初級 14:00~15:00	成人水泳 初級 14:00~15:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 初級 14:10~15:00		ウォーターライン 14:10~14:40	アクアダンス 14:05~14:30	リフレッシュ 水泳 14:10~15:00			成人水泳 中級 上級 14:05~14:55		アクアダンス 14:00~14:45				アクアネック ボクシング 14:20~15:50			
15				アクアケア コース 15:00~16:00			フリー利用優先						成人水泳 初級 15:00~16:00		成人水泳 中級 上級 15:00~16:00		アクアケア コース 15:00~16:00				成人水泳 中級 15:00~16:00			
16			フリー利用優先												成人水泳 初級 16:00~17:00						成人水泳 初級 16:00~17:00			
17																	フリー利用優先					成人水泳 中級 17:00~18:00		
18																						成人水泳 中級 18:10~19:10		
19																						フリー利用優先		
20	成人水泳 上級 19:30~20:30			成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30		成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	フリー利用優先	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 初級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30		
21	成人水泳 フォーミングレッスン 20:35~21:20	成人水泳 ロングスイムレッスン 20:35~21:20			トライアスロン (マスター) 20:30~21:30	成人水泳 上級 20:30~21:30		ロングスイム レッスン 20:30~21:30			ロングスイム レッスン 20:30~21:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30		
22			フリー利用優先																			閉館		
	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア

【正会員】

- いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)
- 時間内フリー
- 下記のスクールは利用条件があります。
- 登録制(無料) □ 整理券制
- 特殊な参加条件(要登録 有料)

【フリー会員】

- 利用時間内無料でご参加いただけます。
- 時間内フリー
- 下記のスクールは利用条件があります。
- チケットor月会費
- 登録制(無料) □ 整理券制
- 特殊な参加条件(要登録 有料)

# 月曜日 プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1	
8:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	8:00
9:00	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	チャイルドクラブ	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級		中級		幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/ウォーキング 半面ずつ	初級 11:00~12:00	上級 11:05~12:05		中級 11:05~12:05		幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング							12:00
13:00	ウォーキング	トレーニング	マスターズ 12:10~13:10		トレーニング	トレーニング	遊泳	13:00
14:00	上級 13:00~13:10				上級 13:10~14:00		中級	
15:00	ウォーキング ※50分まで	トレーニング ※50分まで	トレーニング	上級 トレーニング				
16:00	準備	準備	ジュニア水泳		トレーニング	ジュニア水泳	16:00	
17:00	ジュニア水泳						17:00	
18:00	ジュニア水泳						18:00	
19:00	選手		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	上級				トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	フォーミング 20:35~21:20		ロングスイム 20:35~21:20		トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

ウォーキング:ウォーキング専用コース。遊泳:25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)

トレーニング:25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方優先コース。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 火曜日 プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	5:00
6:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	6:00
6:30	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トライアスロン ベーシック * 4人以下の場合3コースのみ * 5~9人の場合3・2のみコース使用			遊泳	6:30
7:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング			遊泳	7:00
7:30	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	7:30
8:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	8:00
9:00	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	チャイルドクラブ	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級		中級		幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	上級 11:10~12:10		中級 11:10~12:10		遊泳	12:00
13:00	ウォーキング	健康水泳(初級) 12:10~13:00		上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	13:00
14:00	トレーニング	初級	上級		中級		遊泳	14:00
15:00	ウォーキング ※50分まで	トレーニング ※50分まで	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング 遊々クラブ (体 力向上) 14:10~15:00	トレーニング ※50分まで	遊泳	15:00
16:00	準備	準備	ジュニア水泳		上級 トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳	16:00
17:00	ジュニア水泳							17:00
18:00	ジュニア水泳							18:00
19:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	中級		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	上級		トライアスロンマスター * 4人以下の場合4コースのみ * 5~9人の場合4・5のみコース使用			トレーニング	遊泳	21:00
22:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

ウォーキング:ウォーキング専用コース。遊泳:25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)  
 トレーニング:25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方優先コース。  
 ※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 水曜日 プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	5:00
6:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	6:00
7:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	7:00
8:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	8:00
9:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	中級		初級	トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子	トレーニング	トレーニング	上級		トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	マスターズ (マスターズ登録会員専用)		トレーニング	トレーニング	遊泳	12:00
13:00	トレーニング	トレーニング	上級		中級		幼児	13:00
14:00	ウォーキング ※50分まで	トレーニング ※50分まで	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング ※50分まで	幼児	14:00
15:00	準備	準備		上級 トレーニング	トレーニング	準備		15:00
16:00	ジュニア水泳		トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳		16:00
17:00	ジュニア水泳							17:00
18:00	ジュニア水泳							18:00
19:00	選手		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	上級		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ロングスイムレッスン			上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

ウォーキング:ウォーキング専用コース。遊泳:25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)

トレーニング:25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方優先コース。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 木曜日 プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	5:00
6:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	6:00
6:30	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トライアスロン ベーシック * 4人以下の場合3コースのみ * 5~9人の場合3・2のみコース使用			遊泳	6:30
7:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング				遊泳	7:00
7:30	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	7:30
8:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	8:00
9:00	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	チャイルドクラブ	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級	中級		らくらく	幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	中級 11:10~12:10			遊泳	12:00
13:00	ウォーキング	初級		上級		トレーニング	遊泳	13:00
14:00	ウォーキング ※50分まで	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング ※50分まで	遊泳	14:00
15:00	準備	リフレッシュ 14:10~15:00		準備				15:00
16:00	ジュニア水泳		トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳		16:00
17:00	ジュニア水泳							17:00
18:00								18:00
19:00	選手				トレーニング	ランクアップ 6/6~7/18まで	遊泳	19:00
20:00	上級		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ウォーキング	トライアスロンマスター * 4人以下の場合4コースのみ * 5~9人の場合4・5のみコース使用			トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

ウォーキング:ウォーキング専用コース。遊泳:25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)  
 トレーニング:25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方優先コース。  
 ※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 金曜日 プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	5:00
6:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	6:00
7:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	7:00
8:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	8:00
9:00	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	チャイルドクラブ	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級		中級		幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	上級 11:10~12:10		中級 11:10~12:10		遊泳	12:00
13:00	トレーニング	トレーニング	上級		中級		遊泳	13:00
14:00	ウォーキング ※50分まで	トレーニング ※50分まで	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	14:00
15:00	準備	準備	上級トレーニング 遊々クラブ(腰痛膝痛改善) 14:05~14:55				準備	15:00
16:00	ジュニア水泳		トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳		16:00
17:00	ジュニア水泳							17:00
18:00	ジュニア水泳							18:00
19:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	中級	上級		選手		トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ロングスイムレッスン 20:35~21:20			上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

ウォーキング:ウォーキング専用コース。遊泳:25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)

トレーニング:25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方優先コース。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 土曜日 プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	5:00
6:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	6:00
7:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トライアスロン マスター 6:30~8:00				7:00
8:00	ウォーキング ※45分まで	トレーニング	トレーニング ※50分まで	上級トレーニング ※50分まで	トレーニング ※50分まで	トレーニング ※50分まで	遊泳 ※50分まで	8:00
9:00	ジュニア水泳/ ウォーキング 半面ずつ	トレーニング	ジュニア水泳 8:50~10:00					9:00
10:00	ベビー/親子	中級		上級		トレーニング	幼児	10:00
11:00	ベビー/親子	中級		トレーニング	トレーニング	トレーニング	幼児	11:00
12:00	準備	準備	トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳 12:00~13:10			12:00
13:00	あくあファントリム 12:10~12:55		トレーニング	トレーニング				13:00
14:00	ジュニア水泳/ ウォーキング 半面ずつ	トレーニング	上級		トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳	14:00
		※準備	※準備			※準備		
15:00	ジュニア水泳 14:20~17:50							15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	18:00
19:00	選手振替	選手			トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	中級 19:50~20:50		上級 19:50~20:50		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ウォーキング	フォーミング 20:55~21:40	ロングスイム 20:55~21:40		トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

ウォーキング:ウォーキング専用コース。遊泳:25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)  
 トレーニング:25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方優先コース。  
 ※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
 ※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 日曜日 プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1	
6:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	6:00
7:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	7:00
8:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	ジュニア水泳 8:00~9:10			8:00
9:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング				9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	サンデージュニア 9:10~11:10			10:00
10:00	サンデージュニア 10:10~11:10							11:00
11:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	トレーニング				11:00
12:00	ウォーキング	ロングスイムレッスン 11:10~12:10			トレーニング	トレーニング	サンデージュニア 11:10~12:10	12:00
13:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	サンデージュニア 12:10~14:10			13:00
14:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング				14:00
15:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング				トレーニング
16:00	ウォーキング	中級		上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	16:00
17:00	ウォーキング	初級	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	ランクアップ 6/2~7/28まで	17:00
18:00	ウォーキング	トレーニング	上級		トレーニング	トレーニング	遊泳	18:00
19:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 18:10~19:10	トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
19:30	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	19:30
	7	6	5	4	3	2	1	

ウォーキング:ウォーキング専用コース。遊泳:25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)

トレーニング:25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方優先コース。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※各コース内は右側通行にご協力ください。



# 月曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
8:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	8:00
9:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	初級		トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	11:00
12:00	遊泳	格闘技系アクアダンス 11:10~11:55		ウォーキング	12:00
13:00	遊泳	基礎トレ 12:10~13:10		ウォーキング	13:00
14:00	ウォーキング	トレーニング	骨盤修正ウォーキング 13:15~14:00		14:00
15:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アクアケア	15:00
16:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	16:00
17:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	17:00
18:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	18:00
19:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:00
19:30	初級	中級		ウォーキング	20:00
20:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	21:00
21:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	21:00
22:00	4	3	2	1	22:00

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 火曜日 プールコースレイアウト

## ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
5:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	5:00
6:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:00
7:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:00
8:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	8:00
9:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	遊泳	らくらく		ウォーキング	10:00
11:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	11:00
12:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	12:00
13:00	初めて水泳 13:00～13:50		トレーニング	ウォーキング	13:00
14:00	ウォーキング	トレーニング	アクアダンス 14:00～14:45		14:00
15:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	15:00
16:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	16:00
17:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	17:00
18:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	18:00
19:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:00
20:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	20:00
21:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	21:00
22:00	4	3	2	1	22:00

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 水曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
5:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	5:00
6:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:00
7:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:00
8:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	8:00
9:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	ウォーキング	トレーニング	腰痛改善ワンポイント 10:25~10:55		11:00
12:00	ウォーキング	アクアダンス 11:00~11:45		ウォーキング	12:00
13:00	遊泳	基礎トレ		ウォーキング	13:00
14:00	ウォーキング	基礎トレ復習		ウォーキング	14:00
15:00	遊泳	アクアダンス 14:00~14:45		ウォーキング	15:00
16:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アクアケア	16:00
17:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	17:00
18:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	18:00
19:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:00
19:30	初級	中級		ウォーキング	20:00
20:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	21:00
21:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	21:00
22:00	4	3	2	1	22:00

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 木曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
5:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	5:00
6:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:00
7:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:00
8:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	8:00
9:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	ウォーキング	オリジナルアクアファン 10:10～10:55		ウォーキング	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	水中ポールウォーキング 11:10～12:00		12:00
13:00	ウォーキング	アクアダンス 12:05～12:50		ウォーキング	13:00
14:00	初めて水泳 13:00～13:50	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	14:00
15:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	15:00
16:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	16:00
17:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	17:00
18:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	18:00
19:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:00
20:00	中級		トレーニング	ウォーキング	20:00
21:00	ウォーキング	トレーニング	ワンポイント 20:35～21:05		21:00
22:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	22:00
	4	3	2	1	

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 金曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
5:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	5:00
6:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:00
7:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:00
8:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	8:00
9:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	遊泳	トレーニング	ウォーキング&シェイプ 10:00~10:30		10:00
10:30	初級		トレーニング	ウォーキング	11:00
11:00			トレーニング	ウォーキング	
12:00	遊泳	トレーニング			12:00
13:00	ウォーキング	マタニティスイミング			13:00
14:00	ウォーキング	アクアファンステップ 13:10~13:55			14:00
15:00	ウォーキング	アクアダンス 14:00~14:45			15:00
16:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	16:00
17:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アクアケア	17:00
18:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	18:00
19:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:00
20:00	初級		トレーニング	ウォーキング	20:00
21:00			トレーニング	ウォーキング	
22:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	22:00
	4	3	2	1	

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 土曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
5:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	5:00
6:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:00
7:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:00
8:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	8:00
9:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	11:00
12:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	12:00
13:00	フォーミングレッスン 12:15~13:15			ウォーキング	13:00
14:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	14:00
15:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	15:00
16:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	16:00
17:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	17:00
18:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	18:00
19:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:00
20:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	20:00
21:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	21:00
22:00	4	3	2	1	22:00

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 日曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
6:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:00
7:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:00
8:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	8:00
9:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	11:00
12:00	ウォーキング	マタニティスイミング			12:00
13:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	13:00
14:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	14:00
15:00	アクアキックボクシング 14:20~14:50				15:00
16:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	16:00
17:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	17:00
18:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	18:00
19:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:00
19:30	4	3	2	1	19:30

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。  
※各コース内は右側通行にご協力ください。

# 月曜日 プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)

8:00		8:00
9:00		9:00
10:00	アクアビックパワーハイドロ 10:00~10:45	10:00
11:00		11:00
12:00	アクアビックレギュラー 11:10~11:55	12:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00	やさしいアクアビック 14:10~14:55	15:00
16:00		16:00
17:00	※16:10~18:30の時間帯について 一般利用の方が優先でご利用いただける時間帯になりますが、利用者不在の場合は、ジュニアスクールの部分練習(飛び込み等)で使用する場合がございます。予めご了承ください。	17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
22:00		22:00
22:30		22:30

※貸切利用が入る場合がございます。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

予めご了承ください。



# 火曜日 プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)

5:00		5:00
6:00		6:00
7:00		7:00
8:00		8:00
9:00		9:00
10:00	アクアビックダンス 10:00~10:45	10:00
11:00		11:00
12:00	ウォーターライン 12:10~12:40	12:00
13:00		13:00
14:00	やさしいアクアビック 13:10~13:55	14:00
15:00		15:00
16:00	※16:10~18:30の時間帯について 一般利用の方が優先でご利用いただける時間帯になりますが、利用者不在の場合は、ジュニアスクールの部分練習(飛び込み等)で使用する場合がございます。予めご了承ください。	16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
22:00		22:00
22:30		22:30

※貸切利用が入る場合がございます。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

# 水曜日 プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)

5:00		5:00
6:00		6:00
7:00		7:00
8:00		8:00
9:00		9:00
10:00		10:00
11:00		11:00
12:00	アクアビックパワーハイドロ 11:10~11:55	12:00
13:00	マスターズ飛込み練習 ※2週目のみ	13:00
14:00	ウォーターライン 14:10~14:40	14:00
15:00		15:00
16:00	※16:10~18:30の時間帯について	16:00
17:00	一般利用の方が優先でご利用いただける時間帯になりますが、利用者不在の場合は、ジュニアスクールの部分練習(飛込み等)で使用する場合がございます。	17:00
18:00	予めご了承ください。	18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
22:00		22:00
22:30		22:30

※貸切利用が入る場合がございます。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

# 木曜日 プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)

5:00		5:00
6:00		6:00
7:00		7:00
8:00		8:00
9:00		9:00
10:00		10:00
11:00	アクアビックレギュラー 11:00~11:45	11:00
12:00		12:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00		15:00
16:00	※16:10~18:30の時間帯について 一般利用の方が優先でご利用いただける時間帯になりますが、利用者不在の場合は、ジュニアスクールの部分練習(飛び込み等)で使用する場合がございます。予めご了承ください。	16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
22:00		22:00
22:30		22:30

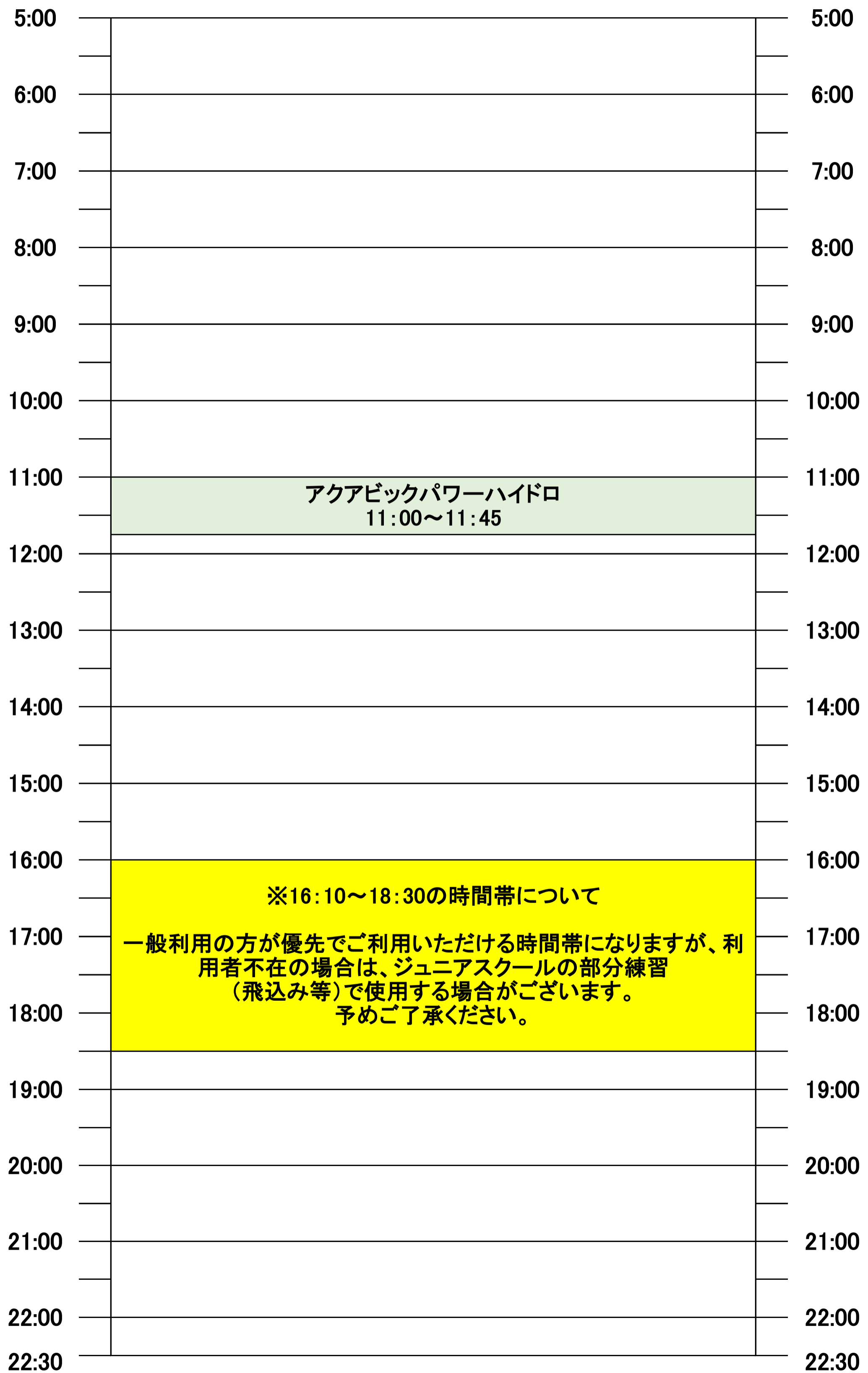
※貸切利用が入る場合がございます。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

# 金曜日 プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)



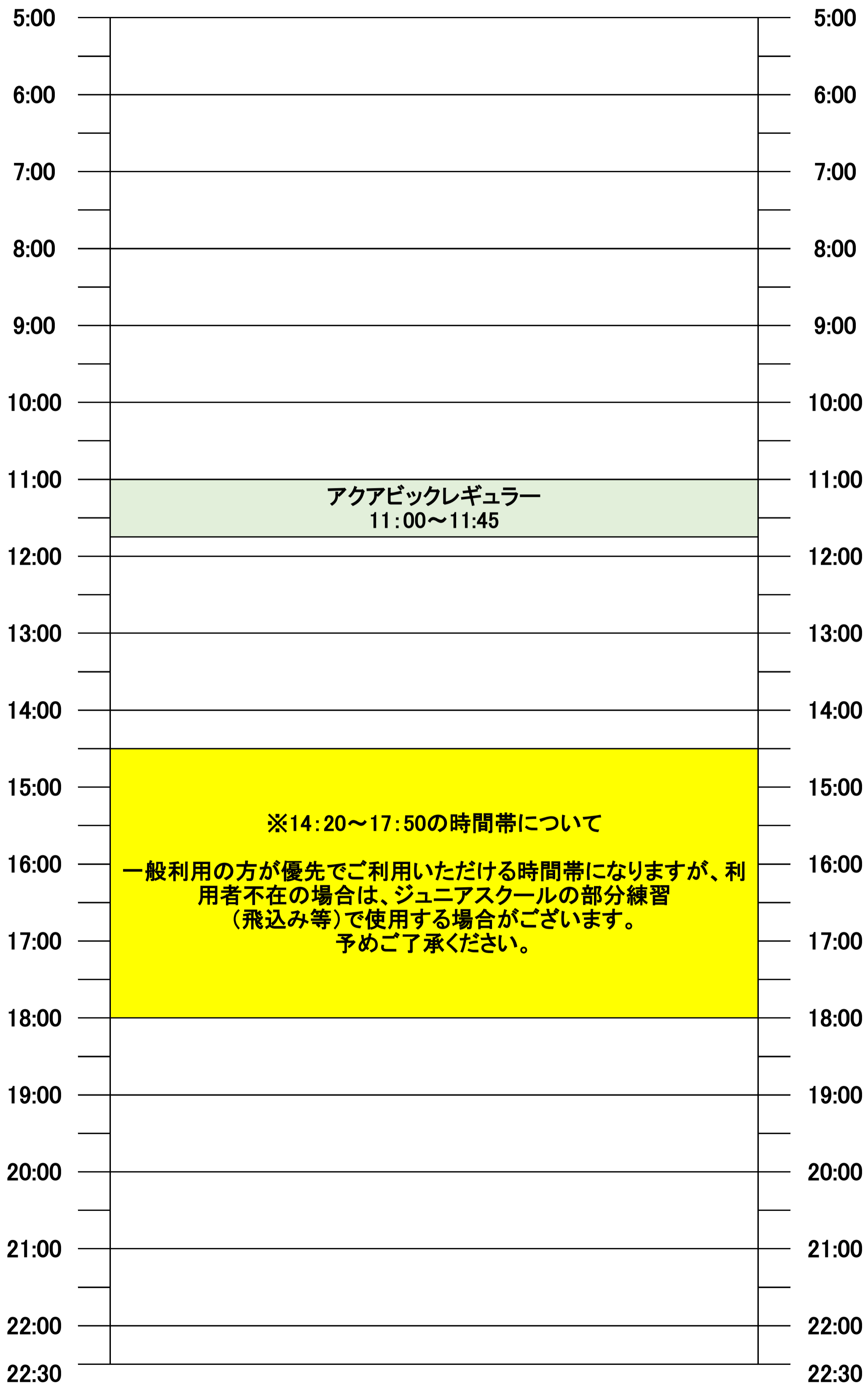
※貸切利用が入る場合がございます。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

# 土曜日 プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)



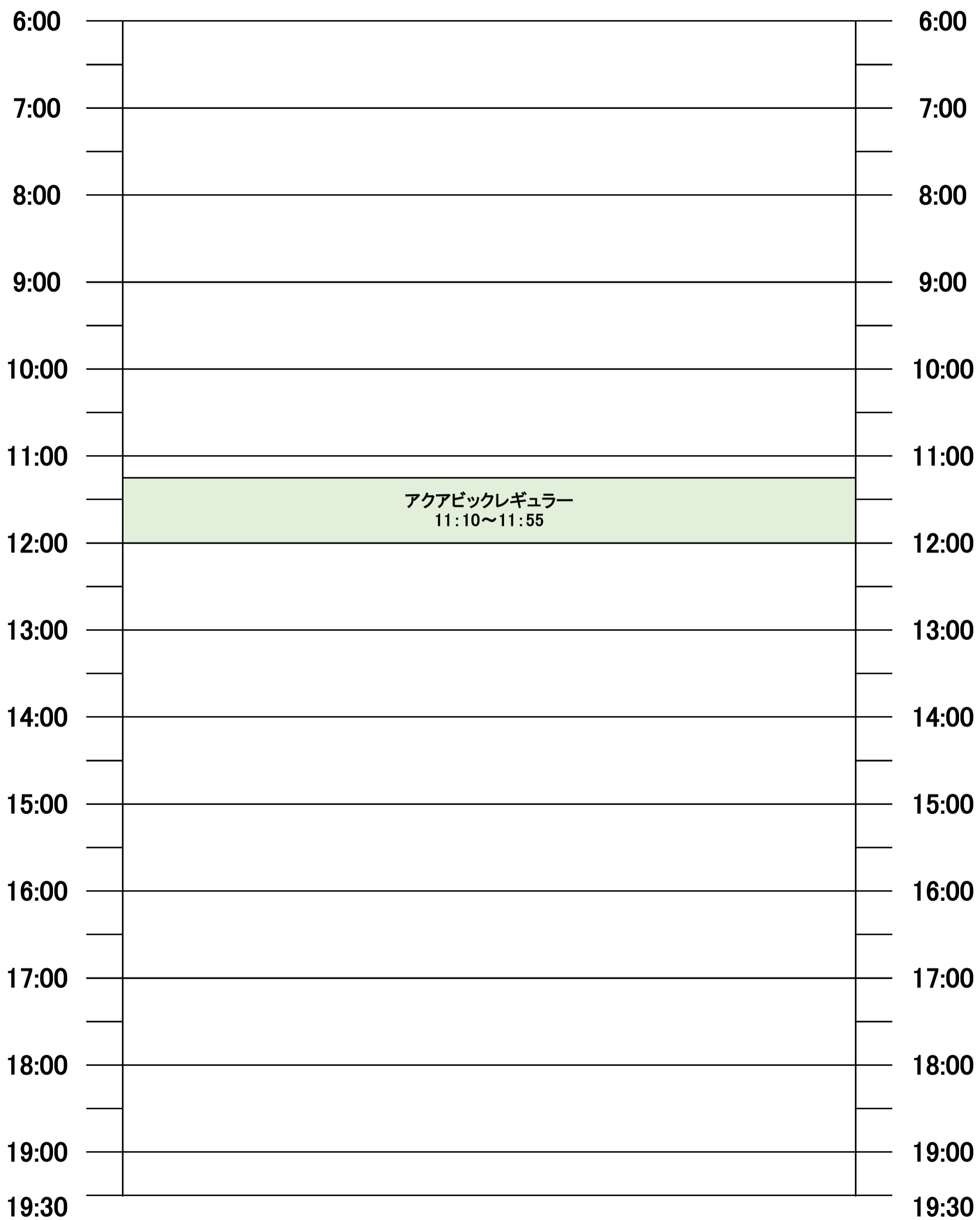
※貸切利用が入る場合がございます。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

予めご了承ください。

# 日曜日 プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)



※貸切利用が入る場合がございます。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

予めご了承ください。