

プールプログラム

火		水		木		金		土		日	
健康 ウォーキング 10:10~10:50		健康 ウォーキング 10:10~10:50		健康 ウォーキング 10:10~10:50		健康 ウォーキング 10:10~10:50		健康 ウォーキング 10:10~10:50		終日自由遊泳コース	
はじめて ①背泳ぎ② ③クロール④ 11:00~11:30		ベビー スイミング 10:35~11:35		はじめて ①加ル② ③背泳ぎ④ 10:55~11:25		ベビー スイミング 10:35~11:35		アクアピクス 10:30~11:00			
はじめて ①パタライ② ③平泳ぎ④ 11:40~12:10		きれいに ①平泳ぎ② ③パタライ④ 11:00~11:30		はじめて ①平泳ぎ② ③パタライ④ 11:35~12:05		きれいに ①パタライ② ③平泳ぎ④ 10:55~11:25		はじめて クロール 11:10~11:30			
スキルアップ ¹⁵ 姿勢・テニク 12:15~12:30		きれいに ①クロール② ③背泳ぎ④ 11:40~12:10		ポイント スイム 4泳法 12:00~12:40		はじめて クロール 背泳ぎ 12:00~12:40		はじめて 平泳ぎ 11:35~11:55			
スイム 中・上級 12:40~13:30		スィム500M 25×20(45) 12:15~12:30		スキルアップ ¹⁵ 姿勢・テニク 12:45~13:00		アクアピクス 12:15~12:45		スキルアップ ¹⁰ 姿勢・テニク 11:45~11:55			
		喜楽喜楽倶楽部 13:10~13:55		スィム500M 50×10(90) 12:45~13:00		スキルアップ ¹⁵ 姿勢・テニク 12:45~13:00		スイム 中・上級 12:00~13:00			
				喜楽喜楽倶楽部 13:10~13:55		喜楽喜楽倶楽部 13:10~13:55					
子供スクール教室の為、プールのご利用はできません。(14:00~18:45)											
選手 18:30~21:00		選手 18:30~21:00		選手 18:30~21:00		選手 18:30~21:00		選手 18:30~21:00			18:00 閉館
健康ウォーキング 19:45~20:00		健康ウォーキング 19:45~20:00		健康ウォーキング 19:45~20:00		健康ウォーキング 19:45~20:00		健康ウォーキング 19:45~20:00			
スキルアップ ¹⁵ 19:45~20:00		スキルアップ ¹⁵ 19:45~20:00		スキルアップ ¹⁵ 19:45~20:00		スキルアップ ¹⁵ 19:45~20:00		スキルアップ ¹⁵ 19:45~20:00			
スイム 初・中級 20:10~21:00		はじめて クラス 20:10~20:50		スイム 中・上級 20:10~21:00		はじめて クラス 20:10~20:50		スイム 中・上級 20:10~21:00			
フィン・パドル 優先コース ~21:50		フィン・パドル 優先コース ~21:50		フィン・パドル 優先コース ~21:50		フィン・パドル 優先コース ~21:50		フィン・パドル 優先コース ~21:50			
22:00 閉館											

- ◇ 水分補給はプールサイドのみにてお願いいたします。
- ◇ レッスンにご参加の方は、トレーニングジム側のフロア上（赤台）の参加記入簿にご記入ください。
- ◇ 奥側より1コース目は歩行コースになり、2コース目はレッスンに参加されない方の自由遊泳コースとなっております。
- ◇ 日中、入り口手前より1~4コース目は、レッスンコースとなっております。
- ◇ 夜のレッスンにつきましては、19:45~20:00が奥側より2コース目、20:00~は中央の2コースがレッスンコースとなります。
- ◇ 夜、自由遊泳コースが18:45~19:45は奥側より2コース目、19:45~20:00は奥側より3コース目、20:00~レッスン終了までは奥側より2コース目となります。
※ご利用状況により、選手クラスが使用させていただく場合がございます。
- ◇ 毎月第2・4の日曜日は親子プール解放日となっております。手前コースをご利用させていただく場合があります。