

プールプログラム

2018年4月～

	火	水	木	金	土	日
10:00		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
11:00	はじめて ①背泳ぎ② ③クロール④ 11:00～11:30	きれいに ①平泳ぎ② ③バタフライ④ 11:00～11:30	ベビースイミング 10:40～11:30	はじめて ①クロール② ③背泳ぎ④ 10:55～11:25	きれいに ①バタフライ② ③平泳ぎ④ 10:55～11:25	ベビースイミング 10:40～11:30
12:00	はじめて ①バタフライ② ③平泳ぎ④ 11:40～12:10	きれいに ①クロール② ③背泳ぎ④ 11:40～12:10	はじめて クロール 背泳ぎ 12:00～12:40	はじめて ①平泳ぎ② ③バタフライ④ 11:30～12:00	きれいに ①背泳ぎ② ③クロール④ 11:30～12:00	ポイントスイム 4泳法 12:00～12:40
13:00	スイム 中級・上級 12:15～13:00	スカール 15 12:45～13:00	スイム500M 50M×10st 12:45～13:00	アクアピクス 12:15～12:45	キック15 12:45～13:00	スイム500M 100M×5st 12:45～13:00
14:00		喜楽喜楽倶楽部 13:10～13:55		喜楽喜楽倶楽部 13:10～13:55		
18:30	お子様のスクール教室の為、プールのご利用はできません。(14:00～18:45)					18:00閉館
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	選手 18:30～21:00	
22:00	スイム 初級・中級 20:15～21:00	はじめてクロ・背 20:10～20:30 はじめて平・バタ 20:35～20:55	スイム 初級・中級 20:15～21:00	はじめてクロ・背 20:10～20:30 はじめて平・バタ 20:35～20:55	スイム 初級・中級 20:15～21:00	
	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、奥側より2コース目・3コース目がレッスンコースとなります。
- ◇ 夜、自由遊泳コースが18:45～20:00は奥側より2コース目、20:00～レッスン終了までは手前側より3レーン目となります。
※ご利用状況により、選手クラスが使用させていただきますので、予めご理解ご協力をお願いいたします。
- ◇ 毎週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。