

# プールプログラム

	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	健康 ウォーキング 10:10~10:50	スイミングスクール 9:35~10:35	
11:00	はじめて ①バタフライ② ③クロール④ 10:55~11:25	きれいに ①平泳ぎ② ③バタフライ④ 10:55~11:25	ベビースイミング 10:40~11:30	はじめて ①クロール② ③平泳ぎ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 11:30~12:00	きれいに ①クロール② ③背泳ぎ④ 11:30~12:00	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	ベビースイミング 10:40~11:30	
12:00	ポイントスイム 4泳法 12:10~13:00	ポイントスイム 4泳法 12:00~12:40	ポイントスイム 4泳法 12:00~12:40	ポイントスイム 4泳法 12:00~12:40	ポイントスイム 4泳法 12:00~12:40	ベビースイミング 10:40~11:30	
12:00		スクーリング 15 12:45~13:00	スクーリング 15 12:45~13:00	スクーリング 15 12:45~13:00	スクーリング 15 12:45~13:00	ベビースイミング 10:40~11:30	
12:00		スイム600M 50M×12st 12:45~13:00	スイム600M 50M×12st 12:45~13:00	スイム600M 50M×12st 12:45~13:00	スイム600M 50M×12st 12:45~13:00	ベビースイミング 10:40~11:30	
12:00		アカアビクス 12:15~12:45	アカアビクス 12:15~12:45	アカアビクス 12:15~12:45	アカアビクス 12:15~12:45	ベビースイミング 10:40~11:30	
12:00		キック15 12:45~13:00	キック15 12:45~13:00	キック15 12:45~13:00	キック15 12:45~13:00	ベビースイミング 10:40~11:30	
12:00		スイム600M 100M×6st 12:45~13:00	スイム600M 100M×6st 12:45~13:00	スイム600M 100M×6st 12:45~13:00	スイム600M 100M×6st 12:45~13:00	ベビースイミング 10:40~11:30	
12:00		スイム 1000M・1200M 11:45~12:45	スイム 1000M・1200M 11:45~12:45	スイム 1000M・1200M 11:45~12:45	スイム 1000M・1200M 11:45~12:45	ベビースイミング 10:40~11:30	
13:00		かんたん水中エクササイズ 13:10~13:50	かんたん水中エクササイズ 13:10~13:50	かんたん水中エクササイズ 13:10~13:50	かんたん水中エクササイズ 13:10~13:50	自由泳	
14:00						自由泳	
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)						16:00閉館
18:30	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	選手 18:30~21:00	
21:00	日替わりスイム 20:20~21:00	日替わりスイム 20:20~21:00	日替わりスイム 20:20~21:00	日替わりスイム 20:20~21:00	日替わりスイム 20:20~21:00	日替わりスイム 20:20~21:00	
21:00	マスターズ メニュー 20:15~21:15	マスターズ メニュー 20:15~21:15	マスターズ メニュー 20:15~21:15	マスターズ メニュー 20:15~21:15	マスターズ メニュー 20:15~21:15	マスターズ メニュー 20:15~21:15	
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	フィン・パドル 優先コース ~21:50	
21:00		はじめてクロ・背 20:20~20:40	はじめてクロ・背 20:20~20:40	はじめてクロ・背 20:20~20:40	はじめてクロ・背 20:20~20:40	はじめてクロ・背 20:20~20:40	
21:00		はじめて平・バタ 20:45~21:05	はじめて平・バタ 20:45~21:05	はじめて平・バタ 20:45~21:05	はじめて平・バタ 20:45~21:05	はじめて平・バタ 20:45~21:05	
21:00		マスターズ メニュー 20:30~21:30	マスターズ メニュー 20:30~21:30	マスターズ メニュー 20:30~21:30	マスターズ メニュー 20:30~21:30	マスターズ メニュー 20:30~21:30	
21:00		21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	21:00閉館	
22:00	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。