

プール基本タイムスケジュール・利用コース

※ご利用コースは、参加者人数により変更になる場合がございます。
また、不定期に特別レッスン・パーソナルレッスンを実施させていただ
く場合がございます。予めご了承下さい。(9/13更新)

月
休
館
日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY					
1	2	3	4	5	
9時から利用可能					
10:00~11:00 成人 初心者 井上	ゆつくり	はやく	あるく・ 初心者	あるく・ 初心者 10:00~10:30 ウォーキング30 大野	
11:00~12:00 成人 初中級 井上	ゆつくり	ゆつくり		10:30~11:00 青泳ぎ30 大野	11:00~12:00 成人 膝腰 石崎
あるく・ 初心者	ゆつくり	はやく	ゆつくり	あるく・ 初心者	
13:10~13:40 アクア30 江橋					
あるく・ 初心者	ゆつくり	はやく			
	13:45~14:15 クロール30 大野	14:00~15:00 マスターズ 練習会 (登録制)			
あるく・ 初心者	ゆつくり	はやく			
15:40からスクール準備					
あるく・ 初心者					
ジュニア スクール					
あるく・ 初心者					
19:30~20:30 成人 初中級 石崎					
あるく・ 初心者					
21:10~22:10 マスターズ 練習会 (登録制)					
あるく・ 初心者					
22:30終了					

水 WEDNESDAY					
1	2	3	4	5	
10時から利用可能					
10:00からスクール準備					
親子 ベビー スイミング (10:10~11:00)					
11:00~12:00 成人 初中級 井上	ゆつくり	はやく	ゆつくり	あるく・ 初心者	
あるく・ 初心者	ゆつくり			12:15~13:00 有料 レッスン	
13:10~14:00 アクア50 石崎					
あるく・ 初心者	ゆつくり			あるく・ 初心者	
15:40からスクール準備					
あるく・ 初心者					
ジュニア スクール					
あるく・ 初心者					
21:00~22:00 スペシャル マスターズ60 (登録制) 筒井					
あるく・ 初心者					
22:30終了					

木 THURSDAY					
1	2	3	4	5	
9時から利用可能					
10:00からスクール準備					
親子 ベビー スイミング (10:10~11:00)					
11:00~12:00 成人 初中級 杉	はやく	ゆつくり	あるく・ 初心者	あるく・ 初心者 10:00~10:30 ウォーキング30 寺門	
あるく・ 初心者	ゆつくり			12:15~13:00 有料 レッスン	
13:10~14:00 ミットアクア50 石崎					
あるく・ 初心者	ゆつくり			あるく・ 初心者	
	14:00~14:50 エンジョイ マスターズ60 (登録制) 寺門				
あるく・ 初心者	ゆつくり				
15:40からスクール準備					
あるく・ 初心者					
ジュニア スクール					
あるく・ 初心者					
19:30~20:30 成人 初中級 堀江					
あるく・ 初心者					
21:10~22:10 マスターズ 練習会 (登録制)					
あるく・ 初心者					
22:30終了					

↓

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

金 FRIDAY					
1	2	3	4	5	
10時から利用可能					
10:00からスクール準備					
親子 ベビー スイミング (10:10~11:00)					
11:00~12:00 成人 初中級 大野・堀江	はやく	ゆつくり	あるく・ 初心者	あるく・ 初心者 10:00~10:30 ウォーキング30 寺門	
あるく・ 初心者	ゆつくり			12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 (登録制) 石崎	
13:10~13:40 ミラクルアクア30 大久保					
あるく・ 初心者	ゆつくり			あるく・ 初心者	
	13:45~14:15 青泳ぎ30 藤井				
あるく・ 初心者	ゆつくり				
15:40からスクール準備					
あるく・ 初心者					
ジュニア スクール					
あるく・ 初心者					
21:00~22:00 スペシャル マスターズ60 (登録制) 渡邊					
あるく・ 初心者					
22:30終了					

土 SATURDAY					
1	2	3	4	5	
9時30分から利用可能					
ジュニア スクール					
あるく・ 初心者					
12:00~13:00 有料 レッスン					
13:10からスクール準備					
あるく・ 初心者					
ジュニア スクール					
あるく・ 初心者					
20:00~21:00 成人 初中級 渡邊					
あるく・ 初心者					
22:00終了					

日 SUNDAY					
1	2	3	4	5	
9時30分から利用可能					
ジュニア スクール					
あるく・ 初心者					
12:00~13:00 有料 レッスン					
13:00からスクール準備					
親子ベビー スイミング (13:10~14:00)					
あるく・ 初心者					
ジュニア スクール 体験会 (14:30~15:30)					
あるく・ 初心者					
16:00~17:00 有料 レッスン					
16:00~17:00 有料 レッスン					
18:00終了					
あるく・ 初心者					
ゆつくり					
あるく・ 初心者					
22:00終了					

- 会員プログラム** ...アクア・フィットネス会員
共通プログラム
 - フリー
遊泳** ...フリー遊泳コース
 - 有料
レッスン** ...パーソナル/ミパーソナル
(別途料金・要予約)
 - マスターズ
(登録制)** ...エンジョイ/スペシャル/練習会
(マスターズ協会登録者)
 - 成人** ...お客様のレベルに合わせた
小人数制グループレッスン
 - ジュニア
スクール** ...初心者でも安心して参加できる
プログラムです。
- ※ジュニアスイミングスクールの時間帯に
関しては、ご利用可能なコースを変更させて
いただく場合がございます。