

プールコース利用一覧表

レーン	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日														
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5										
10:00	10分前から準備					水中ウォーキング30 10:15~10:45 【有料】					親子ベビー 【有料】 10:00~10:50										親子ベビー 【有料】 10:00~10:50					ジュニア スクール 【有料クラス】					ジュニア スクール 【有料クラス】 + 親子ベビー 【有料】 10:00 ~ 12:20														
11:00	準備5分										準備10分										準備10分																								
12:00	成人スクール 【有料クラス】 11:00~12:00										成人スクール 【有料クラス】 11:00~12:00					成人スクール 【有料クラス】 11:00~12:00					成人スクール 【有料クラス】 11:00~12:00					10:00 ~ 12:00																			
13:00	水中運動 スクール 【有料】 12:15 ~ 13:00										10分前から準備					パーソナル 【有料】 12:00~12:30										水中運動 スクール 【有料】 12:15 ~ 13:00																			
14:00	10分前から準備										アクアピクス 12:10~12:50					10分前から準備																													
15:00	アクアピクス 13:10~13:50										準備10分					ピヨンドミラクルアクア 12:40~13:10																													
16:00	準備5分										成人 マスターズ 【有料 クラス】 13:00 ~ 14:15					準備5分																													
17:00	パーソナル 【有料】 14:00~14:30															クロール30 【有料】 13:20~13:50										10分前から準備					ジュニア スクール 【有料 クラス】					ジュニア スクール 12:30~									
18:00																パーソナル 【有料】 14:30~15:00															13:30 ~ 16:00					成人 スクール 【有料 クラス】 15:00 ~ 16:00									
19:00	パーソナル 【有料】 16:00~16:30																																												
20:00																																													
21:00																																													
22:00																																													
23:00																																													

休館日

フリートレーニングエリア

フリー遊泳

スクール開講

泳法レッスン※

エクササイズ系プログラム※

※成人会員様向け

レッスン時の人数におけるコースの使用数

【エクササイズ系プログラム】
 ~20名 2レーン使用
 21名~ 3レーン使用

【泳法レッスン】
 ~10名 1レーン使用
 11名~ 2レーン使用

【フリートレーニングエリア】

- ①自由にお使いいただくエリア
- ②お客様同士接触のないよう譲り合ってください。

【フリー遊泳レーン】
 泳ぐ方対象のレーン

【各プログラムの準備について】

アクア系プログラムは10分前にレーン移動等の準備を開始いたします。
 泳法系プログラムは5分前にレーン移動等の準備を開始いたします。

※特別イベント開催の際は、コースを使用する場合がございます。プログラム参加者がいない場合は、コースをご利用できます。
 ※利用コースについては別途、館内掲示物またはHPをご確認ください。