



プール時間帯別コース表



2023.11～

火						
	1	2	3	4	5	6
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00	水中ウォーキング					
10:15	9:50～10:20					
10:30						
10:45	アクア30					
11:00	10:30～11:00					
11:15						
11:30	キッズ(PC/A3)					ADS
11:45	11:20～12:00					11:10～12:10
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						ADS
13:30						13:00～14:00
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45	キッズ					
15:00	スイミング(A2)					
15:15	14:30～15:10					
15:30	<半コース>					
15:45						
16:00	キッズスイミング	半				
16:15	(B)15:30～16:25	コース				
16:30						
16:45	キッズスイミング					
17:00	(C)16:30～17:25		キッズスイミング(C)			
17:15						
17:30						
17:45	キッズスイミング					
18:00	(D)17:30～18:25		キッズスイミング(D)			
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	半	※1				キッズ
19:15	コース					スイミング
19:30						(D2)18:30～19:25
19:45						
20:00						ADS
20:15						19:30～20:30
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:30						

水						
	1	2	3	4	5	6
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00						
10:15	アクア30					
10:30	10:00～10:30					
10:45	アクアシェイプ(ミット)					
11:00	10:35～11:05					
11:15						
11:30			※3			
11:45			ADS			
12:00			11:10～12:10			
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	アクア30					
13:45	13:00～13:30					
14:00	水中ウォーキング					
14:15	13:35～14:05					
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	キッズスイミング					
16:15	(B)15:30～16:25					
16:30						
16:45	キッズスイミング					
17:00	(C)16:30～17:25		キッズスイミング(C)			
17:15						
17:30						
17:45	キッズスイミング					
18:00	(D)17:30～18:25		キッズスイミング(D)			
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	半	※1				
19:15	コース					
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:30						

木						
	1	2	3	4	5	6
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00						
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30	アクア30					
13:45	13:00～13:30					
14:00	水中ウォーキング					
14:15	13:35～14:05					
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	キッズスイミング					
16:15	(B)15:30～16:25					
16:30						
16:45	キッズスイミング					
17:00	(C)16:30～17:25		キッズスイミング(C)			
17:15						
17:30						
17:45	キッズスイミング					
18:00	(D)17:30～18:25		キッズスイミング(D)			
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	半	※1				
19:15	コース					
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:30						

金						
	1	2	3	4	5	6
9:00						
9:15						
9:30						
9:45						
10:00						
10:15	水中ウォーキング					
10:30	10:00～10:30					
10:45	アクア30					
11:00	10:35～11:05					
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45						
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	キッズスイミング					
16:15	(B)15:30～16:25					
16:30						
16:45	キッズスイミング					
17:00	(C)16:30～17:25		キッズスイミング(C)			
17:15						
17:30						
17:45	キッズスイミング					
18:00	(D)17:30～18:25		キッズスイミング(D)			
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	半	※1				
19:15	コース					
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:30						

土						
	1	2	3	4	5	6
9:00						
9:15						
9:30	キッズスイミング(C2)					
9:45	9:00～9:55					
10:00						
10:15	水中ウォーキング					
10:30	10:00～10:30					
10:45	アクア30					
11:00	10:35～11:05					
11:15						
11:30	キッズスイミング					
11:45	(C4)11:10～12:05					
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15	スイミング					
13:30	(PC/A1)					
13:45	13:00～13:40					
14:00						
14:15	キッズスイミング					
14:30	(B0)13:50～14:45					
14:45	(A2)14:30～15:10					
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00	キッズスイミング					
16:15	(B)15:30～16:25					
16:30						
16:45	キッズスイミング					
17:00	(C)16:30～17:25		キッズスイミング(C)			
17:15						
17:30						
17:45	キッズスイミング					
18:00	(D)17:30～18:25		キッズスイミング(D)			
18:15						
18:30						
18:45						
19:00	半	※1				
19:15	コース					
19:30						
19:45						
20:00						
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						
22:30						

日						
	1	2	3	4	5	6
9:00						
9:15						
9:30	キッズスイミング(C2)					
9:45	9:00～9:55					
10:00						
10:15	キッズスイミング(C3)					