

# プール時間帯別コース表 2024年4月

月						火						水						木						土						日													
道路側		1F		線路側		2F		道路側		1F		線路側		2F		道路側		1F		線路側		2F		道路側		1F		線路側		2F													
1	2	3	4	5	15m	1	2	3	4	5	15m	1	2	3	4	5	15m	1	2	3	4	5	15m	1	2	3	4	5	15m	1	2	3	4	5	15m								
10:00	↑↓	↑	↑	↑	↑			↑↓	↑	↑	↑	↑	↑				↑↓	↑	↑	↑	↑	↑			↑↓	↑	↑	↑	↑				↑↓	↑	↑	↑	↑						
11:00	かんたん① スイミング 10:30~ 11:30					水中 ウォーキング 10:40~11:10			かんたん① スイミング 10:30~ 11:30					水中 ウォーキング 10:30~11:00			かんたん① スイミング 10:30~ 11:30						水中 ウォーキング 10:40~11:10			かんたん② スイミング 10:35~ 11:35					アクア 10:30~11:00												
12:00	はじめて スイミング 11:40~ 12:40								親子・幼児 11:30~12:20								はじめて スイミング 11:30~ 12:10									親子スイミング 11:50~ 12:30	レベルアップ スイミング 11:40~ 12:40					アクア 11:20~11:50											
13:00																	はじめて スイミング 13:00~ 14:00									幼児クラス 12:45~ 12:25																	
14:00	↑↓	かんたん② スイミング 13:55~ 14:55															↑↓	かんたん② スイミング 14:00~ 15:00								キッズスイミング 13:45~14:40																	
15:00																										キッズスイミング 15:00~15:55																	
16:00																										キッズスイミング 16:10~17:05																	
17:00																										キッズスイミング 17:20~18:15																	
18:00																										スイミング 選手クラス 18:20~19:20																	
19:00																										スイミング 選手クラス 19:20~20:30																	
20:00	↑↓	↑	↑	↑	↑												↑↓	かんたん① スイミング 19:30~ 20:30								スイミング選手クラス 19:20~20:30 ※3コースのみ 19:55まで	レベルアップ スイミング 20:00~ 21:00																
21:00	↑↓	↑	↑	↑	↑																																						
22:00	↑↓	↑	↑	↑	↑																																						
22:30	↑↓	↑	↑	↑	↑																																						

無料レッスン  
有料レッスン  
不定期開催

- 成人クラスは開始5分前、キッズクラスは開始10分前にコースを変更します。
- 成人クラスは参加人数により2コース使用します。
  - ・はじめて/かんたん→12人以上
  - ・チャレンジ→10人以上
  - ・レベルアップ→6人以上
- ※開始10分を過ぎての変更はありません。
- レッスンやスクールの時間は変更する場合がございます。
- その他特別レッスン（短期教室等）が入ることもございます。

4月より平日15時からの5コース目は歩く方と泳ぐ方の共有コースとなります。  
 ・4/29(月)・4/30(火)キッズクラブはお休みですが、選手クラスの練習はあります。  
 ・4/29(月)・4/30(火)成人スイミングはお休みになります。