

# プール時間帯別コース表 2026年1月～

月

火

水

木

土

日

時間	1F					2F
	1	2	3	4	5	
10:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	水中ウォーキング 10:40～11:10
11:00	初級 10:30～11:30					水中ウォーキング 10:40～11:10 アクア 11:20～11:50
12:00	初心者 11:40～12:40					
13:00	伸っくり	祝日はお休み 開催日はフロントまで				水中ウォーキング 12:30～14:30
14:00	短期スイミング 13:55～14:50	中級 14:00～15:00	※15:15～多く方と泳ぐ方の共有コース			アクア 14:10～14:40
15:00	伸っくり	はやく		伸っくり	あるくおよぐ	
16:00	ジュニアスクール 15:30～16:30 ※15:15～					
17:00	ジュニアスクール 16:40～17:40 ※16:25～					
18:00	ジュニアスクール 17:50～18:50 ※～19:00					
19:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	
20:00	初級 19:30～20:30					
21:00	伸っくり					
22:00						
23:00						

時間	1F					2F
	1	2	3	4	5	
10:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	水中ウォーキング 10:40～11:10
11:00						アクア 11:20～11:50
12:00	親子・乳幼児 11:30～12:20 ※11:15～12:30					
13:00	伸っくり	はやく				
14:00						水中ウォーキング 14:15～14:45 アクア 14:50～15:20
15:00						
16:00	ジュニアスクール 15:30～16:30 ※15:15～			伸っくり	あるくおよぐ	
17:00	ジュニアスクール 16:40～17:40 ※16:25～					
18:00	ジュニアスクール 17:50～18:50 ※～19:00					
19:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

時間	1F					2F
	1	2	3	4	5	
10:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	水中ウォーキング 10:40～11:10
11:00	初級 10:30～11:30					アクア 11:10～11:40 スイムキッズ 11:55～12:25
12:00	乳幼児 11:30～12:20 ※11:15～12:30	はやく				
13:00	伸っくり					
14:00	初心者 13:00～14:00					アクア 14:10～14:55
15:00	伸っくり					
16:00	ジュニアスクール 15:30～16:30 ※15:15～			伸っくり	あるくおよぐ	
17:00	ジュニアスクール 16:40～17:40 ※16:25～					
18:00	ジュニアスクール 17:50～18:50 ※～19:00					
19:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	
20:00						
21:00				上級 20:00～21:00		
22:00				はやく	伸っくり	
23:00						

時間	1F					2F
	1	2	3	4	5	
10:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	水中ウォーキング 10:40～11:10
11:00						アクア 11:20～11:50
12:00	親子・乳幼児 11:30～12:20 ※11:15～12:30					
13:00	伸っくり					
14:00	中級 12:30～13:30	はやく				アクアキッズ 14:00～14:30 クローラ・背泳ぎ・平泳ぎ 14:40～15:10 スイムキッズ 15:15～15:45
15:00						
16:00	ジュニアスクール 15:30～16:30 ※15:15～			伸っくり	あるくおよぐ	
17:00	ジュニアスクール 16:40～17:40 ※16:25～					
18:00	ジュニアスクール 17:50～18:50 ※～19:00					
19:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく	
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

時間	1F				2F
	1	2	3	4	
10:00	ジュニアスクール 9:30～10:30 ※～10:45				伸っくり
11:00	伸っくり	はやく	はやく	初級 10:35～11:35	アクア 10:35～11:20
12:00	親子ベビー 11:45～12:35 ※11:35～			上級 11:40～12:40	
13:00	乳幼児 12:45～13:35	はやく	伸っくり	あるく	
14:00	ジュニアスクール 14:20～15:20 ※14:05～				伸っくり
15:00	ジュニアスクール 15:30～16:30				
16:00	ジュニアスクール 16:40～17:40 ※16:25～				
17:00	ジュニアスクール 17:50～18:50 ※～19:00				
18:00	ジュニアスクール 17:50～18:50 ※～19:00				
19:00	伸っくり	はやく	はやく	伸っくり	あるく
20:00					アクア 19:10～19:40
21:00					
21:30	道路側			線路側	
22:00					
23:00					

時間	1F					2F
	1	2	3	4	5	
10:00	ジュニアスクール 9:30～10:40 ※～10:45					伸っくり
11:00	ジュニアスクール 10:40～11:40 ※～11:55					はやく
12:00	親子ベビー 12:00～12:50 ※～13:05					伸っくり
13:00	伸っくり	はやく				
14:00	クイックマスター 14:00～15:00 ※13:45～					
15:00	伸っくり					
16:00						
17:00						
18:00						
18:30	道路側				線路側	
19:00						
20:00						
21:00						
21:30						
22:00						
23:00						

- 1.5.9月 バタフライ
- 2.6.10月 背泳ぎ
- 3.7.11月 平泳ぎ
- 4.8.12月 クロール
- 4～6月 10～12月 背泳ぎベースシーク
- 7～9月 1～3月 クロールベースシーク
- 1・3・週目 平泳ぎ
- 2・4週目 バタフライ

無料レッスン  
有料レッスン  
不定期開催  
※青字＝利用制限時間

- 大人スイミングは開始5分前、ジュニアスクールは15分前からコース変更します。
- 大人スイミングは参加人数により2コース使用します。  
初心者/初級→12人以上 / 中級→10人以上 / 上級→6人以上  
※開始10分を過ぎての変更はありません。
- レッスンや時間や使用コース数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。

2025年12月よりプールコース変更がある場合に限り、更新いたします。  
\*ジュニアスイミングのお休みや、追加使用コースがある場合は別途お知らせいたします。