

プール時間帯別コース表 2026年4月～

	月					火					水					木					土					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					
10:00	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ
11:00	初級 10:30~11:30										初級 10:30~11:30					初級 10:30~11:30					初級 10:30~11:30					ジュニアスクール 9:30~10:30 ※10:45					ジュニアスクール 9:30~10:30 ※10:45				
12:00	初心者 11:40~12:40					親子・乳幼児 11:30~12:20 ※11:15~12:30					乳幼児 11:30~12:20 ※11:15~12:30					親子・乳幼児 11:30~12:20 ※11:15~12:30					親子・乳幼児 11:30~12:20 ※11:15~12:30					親子ベビー 12:00~12:50 ※11:45~					親子ベビー 12:00~12:50 ※11:05~				
13:00	ゆっく	祝日はお休み 開催日はフロントまで				ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ
14:00	短期 スイミング 13:55~14:50	中級 14:00~15:00									短期 スイミング 13:55~14:50					短期 スイミング 13:55~14:50					短期 スイミング 13:55~14:50					ジュニアスクール 14:45~15:45 ※14:30~					ジュニアスクール 14:45~15:45 ※14:30~				
15:00	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~					ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~				
16:00	ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~					ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~					ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~					ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~					ジュニアスクール 15:45~16:45 ※15:30~					ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~					ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~				
17:00	ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~					ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~					ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~					ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~					ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~					ジュニアスクール 16:45~17:45 ※16:30~					ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55				
18:00	ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55					ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55					ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55					ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55					ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55					ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55					ジュニアスクール 17:45~18:45 ※18:55				
19:00	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ	ゆっく	はや	はや	ゆっく	あ
20:00	初級 19:30~20:30																																		
21:00	ゆっく																																		
22:00																																			
23:00																																			

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

■ 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

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。**

■ 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。