

プール時間帯別コース表 2026年6月4日(木)～2026年7月30日(木)

9:00	月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				土 SAT				日 SUN				9:00
	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	
				ボディバランス アクア 9:20～9:50				水中ウォーキング 9:25～9:55						水中ウォーキング 9:20～9:50					ジュニアスイミング 8:30～9:30					ジュニアスイミング 8:30～9:30	
10:00			アクア 10:00～10:45				アクア 10:05～10:50							アクア 10:00～10:30					ジュニアスイミング 9:30～10:30					ジュニアスイミング 9:30～10:30	
11:00			成人 スクール 11:15～ 12:15					水中ウォーキング 11:00～11:30											ジュニアスイミング 10:30～11:30					ジュニアスイミング 10:30～11:30	
12:00							アクア 11:40～12:10												片付け～11:45					片付け～11:45	
13:00																			成人 スクール 12:00～ 13:00					成人 スクール 12:00～ 13:00	
14:00								マスターズ 13:00～ 14:00																マスターズ 13:00～ 14:00	
15:00			水中ウォーキング 14:05～14:35											アクア 14:30～15:15					水中ウォーキング 14:10～14:40					14:10～ 準備	
16:00			アクア 14:45～15:15											15:15～準備					アクア 14:50～15:35					ジュニア スイミング 14:30～ 15:20	
17:00			ジュニアスイミング 15:30～16:30				ジュニアスイミング 15:30～16:30							ジュニアスイミング 15:30～16:30										ジュニアスイミング 15:30～16:20	
18:00			ジュニアスイミング 16:30～17:30				ジュニアスイミング 16:30～17:30							ジュニアスイミング 16:30～17:30										片付け～16:30	
19:00			ジュニアスイミング 17:30～18:30				ジュニアスイミング 17:30～18:30							ジュニアスイミング 17:30～18:30											
20:00			ジュニアスイミング 18:30～19:30				ジュニアスイミング 18:30～19:30							ジュニアスイミング 18:30～19:30											
21:00			片付け～19:45				成人 スクール 19:30～ 20:30							アクア 19:45～20:30											
22:00																									
22:30	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	4	WK	1	2	3	4

**【プール利用時間】** 平日…9:00～22:30 / 土曜…10:00～20:30 / 日曜・祝日…10:00～19:30

※コース数欄のWKは歩行専用コースを示しています。  
 ※プログラム参加人数により、レッスン時の利用コース数に変更となる場合があります。プログラムの最大参加人数は33名となり、13名より2コース使用いたします。  
 また、レッスン開始の5分前よりコースの準備をいたします。  
 ※ジュニアスイミングレッスンはレッスン開始の20分前よりフロア準備をいたします。レッスン終了後はフロアの片づけ、水底確認の終了後にコースを変更いたします。

コース表示案内

**【通常表示】**

WK	1	2	3	4
歩行専用コース	25mごとに休む方のコース	ゆっくり泳ぐコース	速く泳ぐコース	泳ぎに慣れていない方のコース

**【1コース使用時 表示】**

WK	1	2	3	4
歩行専用コース	泳ぎに慣れていない方のコース	ゆっくり泳ぐコース	速く泳ぐコース	レッスン使用コース

**【2コース使用時 表示】**

WK	1	2	3	4
歩行専用コース	泳ぎに慣れていない方のコース	ゆっくり泳ぐコース	レッスン使用コース	

**【3コース使用時 表示】**

WK	1	2	3	4
歩行専用コース	泳ぐコース	レッスン使用コース		