成人プログラム 【プール】

●【正会員】プレミア・個人・家族・法人・特別法人【フリー会員】フルタイム、早起き会、モーニングタイム、デイタイム、デイタイム、ホリディ、アンダー22、シニアイブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリディ
フノム 東京アスレティッククラブ ●トライアスロンは登録制の口座振替となります。月会費(週1回登録):正会員2,480円 フリー会員3,000円 スクール会員10,440円~(税込)

●【フリー会員のチケットor月会費について】 チケットは、4枚綴り4,400円※購入日より2ヶ月間有効。 月会費はスクール月会費の半額で受講可能です。

●フリー会員のフルタイム会員に限り、利用時間内スクール(特殊な参加条件クラスは除く)を週最大7コマ(1日1コマ)無料受講可能※要登録(手数料:無料。週単位変更:日曜日締め翌週月曜日スタート)

●【整理券について】使用備品について制限があるプログラムにご参加の場合、整理券が必要となります。2Fクロークで配布致します。

※初	!-祭日 のプ	ログラムはお休みとなり	ます			(中ポールウォ t、初級・中級(7	<u> </u>	7/3	
X1	月 日	習日 アクアビック ケア	У-	火曜	望日 アクアビック	ケア	Х1	水 師	マクアビック	ケア	×	木 E	曜日 アクアビック	ケア	メイン	金曜日 アクアビック	ケア	χ.	土曜日 イン アクア	ビック ケア	,	メイン	日曜日 アクアビック	ケア
	閉	館	トライアスロン (ベーシック) 6:30~7:30								トライアスロン (ベーシック) 6:30~7:30							トライアスロン (マスター) 6:30~8:00						7
9 		アクアビック ハイドロ 10:00~10:45 10:00~11:00	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00		フリー利用優先 アクアビック ダンス 10:00~10:45	成人水泳 らくらく 10:00~11:00	成人水泳 初級 10:00~11:00	成人水泳中級	フリー利用優先	膝痛改善 ワンボイント 10:25~10:55	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	成人水泳 らくらく 10:00~11:00	フリー利用優先	オリジナル アクアファン 10:10~10:55	成人水泳 中級 上級	フリー利用優先	ウォーキング& シェイブ 10:00-10:30	成人水泳 中級 10:00~11:00	フリー和 成人水泳 上級 10:00~11:00	川用優先				9
11 一 成人水泳 中級 上級 11:05~12:05	成人水泳 初級 11:00~12:00	アクアビック レギュラー 格闘技系アクア ダンス 11:10~11:55 11:10~11:55	成人水泳			水中ポール ウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 上級 11:00~12:00		アクアビック ハイドロ 11:10~11:55	10:25~10:55 アクアダンス 11:00~11:45	成人水泳 中級 11:10~12:10		アクアビック レギュラー 11:00~11:45	水中ポール ウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 初級 10:30~11:30	成人水泳 中級 11:00~12:00	アクア レギ: 11:00^	ュラー		グスイム ッスン 0~12:10	アクアピック レギュラー 11:10~11:55	11
成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:10~13:10		成人水泳 基礎トレ 12:10~13:10		健康水泳 (初級) 12:10~13:00	ウォーターライン 12:10~12:40			成人水泳 マスターズ (登録会員専用) 12:00~13:00		成人水泳 基礎トレ 12:00~13:00				アクアダンス 12:05~12:50			マタニティ スイミング 12:00~13:00			成人水 フォーミ レッス 12:15~	ング		フリー利用優先	マタニティ スイミング 12:00~13:00
	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	骨盤修正 ウォーキング 13:15~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	やさしい アクアビック 13:10~13:55	成人水泳 初めて水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00		フリー利用優先	成人水泳 基礎トレ復習 13:00~14:00	成人水泳 初級 13:00~14:00	成人水泳 上級 13:00~14:00		成人水泳 初めて水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00		アクア ファンステップ 13:10~13:55	成人水泳 上級 13:00~14:00						
14		やさしい 成人水泳 アクアビック 14:10~14:55 14:00~15:00	游々クラブ (体力向上) 14:10~15:00			アクアダンス 14:00~14:45			ウォーターライン 14:10~14:40	<u>'</u>	リフレッシュ 水泳 14:10~15:00				游々クラブ (膝痛改善) 14:05~14:55		アクアダンス 14:00~14:45							アクアキック ボクシング 14:20~15:50
15		アクアケア コース 15:00~16:00			フリー利用優先					アクアケア コース 15:00~16:00			フリー利用優先 ツー会員 】				アクアケア コース 15:00~16:00					i人水泳 中級 O~16:00		15
16 		フリー利用優先				■下記のス	無料でご参加 時間 スクールは利力	内フリー 用条件があり	ります。	_		時間内フ	は利用条件か			フリー利用優先			フリー和	山用優先	16:00 成	i.人水泳 初級 O~17:00 i.人水泳 上級 O~18:00		16
18					フリー利用優先		登録制(無料)		整理券制有料)			登録制(無	料)	整理券籍	N -						成	i.人水泳 上級 O~19:10		18
成人水泳 上級 19:30~20:30		成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30				成人水泳 上級 19:30~20:30		フリー利用優先	成人水泳 初級 中級 19:30~20:30	成人水泳 上級 19:30~20:30			成人水泳 中級 19:30~20:30	19.50 920.50	フリー利用優先	成人水泳 初級 19:30~20:30	成人水泳 上級 19:50~20:50	成人水泳 中級 19:50~20:50				フリー利用優先	20
成人水泳 フォーミングレッスン [2] 2035~21:20	成人水泳 コングスイムレッスン 20:35〜21:20	フリー利用優先	トライアスロン (マスター) 20:30~21:30	上級 -			ロングスイム レッスン 20:30~21:30				トライアスロン (マスター) 20:30~21:30		フリー利用優先	ワンポイント 20:35~21:05	ロングスイム レッスン 20:35~21:20			成人水泳 フォーミングレッスン 20:55~21:40	成人水泳 ロングスイムレッスン 20:55~21:40				閉館	21
22 - - - - - - - - - - - - - - - - - -	ン 月頃	アクアビック ケア 望日	Х-	r> 火曜	アクアビック	ケア	×1	^つ 水服	アクアビック 翟日	ケア	Х	イン 木E	アクアビック 曜日	ケア	メイン	アクアビック 金曜日	ケア	×-	イン アクア 土曜日	ビック ケア		メイン	アクアビック 日曜日	<u>22</u> - - - ケア

月曜日 プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース)

8:00 —	7	6	5	4	3	2	1		
	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳		
9:00 —	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	チャイルドクラブ		
10:00 —	ウォーキング	トレーニング	Ŀ	級	中級		幼児/遊泳 半面ずつ		
11:00 —	ベビー/ウォーキング 半面ずつ ウォーキング	初級 11:00~12:00		上級 11:05~12:05		中級 11:05~12:05			
12:00 —	ウォーキング	トレーニング		マスターズ 12:10~13:10		トレーニング	遊泳		
13:00 —	上級 13:	00~13:10		Am.			د، شد		
14.00	トレーニング	トレーニング		級 ~14:00	中級		遊泳		
14:00 — —	ウォーキング ※50分まで	トレーニング ※50分まで	トレーニング 上級 トレーニング		トレーニング	トレーニング ※50分まで	遊泳		
15:00 —	準備	準備				準備			
	ジュニ	ジュニア水泳トレーニング			トレーニング	ア水泳			
_									
17:00 — —		ジュニア水泳							
				ジュニア水泳					
18:00 — —				ジュニア水泳					
18:00 — — 19:00 —		手	**		トレーニング	トレーニング	遊泳		
_		級	選		トレーニング	トレーニング	遊泳		
19:00 — —	上フォー		ロング	手					
19:00 — 20:00 —	上フォー	級・ミング	ロング	手	トレーニング	トレーニング	遊泳		

火曜日 プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース) 2 7 5 3 4 1 5:00 5:00 上級 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 6:00 6:00 上級 トレーニング トレーニング 6:30 トレーニング 6:30 トレーニング トレーニング 遊泳 トライアスロン ベーシック 7:00 7:00 *4人以下の場合3コースのみ *5~9人の場合3-2のみコース使用 7:30 7:30 トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 上級 トレーニング トレーニング トレーニング 8:00 8:00 上級 ウォーキング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 9:00 9:00 チャイルドクラブ チャイルドクラブ トレーニング トレーニング チャイルドクラブ 10:00 10:00 幼児/遊泳 ウォーキング トレーニング 上級 中級 半面ずつ 11:00 11:00 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 幼児/遊泳 ベビー/親子 トレーニング 半面ずつ 上級 中級 11:10~12:10 11:10~12:10 12:00 12:00 トレーニング ウォーキング 遊泳 健康水泳(初級) 上級 トレーニング トレーニング トレーニング 12:10~13:00 13:00 13:00 トレーニング 初級 上級 中級 遊泳 14:00 14:00 トレーニング ウォーキング トレーニング トレーニング 上級 游々クラブ (体 ※50分まで ※50分まで トレーニング ※50分まで 遊泳 力向上) 14:10~15:00 準備 準備 準備 15:00 15:00 上級 トレーニング ジュニア水泳 ジュニア水泳 トレーニング トレーニング 16:00 16:00 17:00 17:00 ジュニア水泳 18:00 -18:00 19:00 -19:00 選手 トレーニング トレーニング 遊泳 20:00 中級 トレーニング トレーニング 遊泳 20:00 選手 トライアスロンマスター 21:00 上級 *4人以下の場合4コースのみ トレーニング 遊泳 21:00 *5~9人の場合4.5のみコース使用 22:00 ウォーキング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 22:00

ウォーキング: ウォーキング専用コース。**遊泳**: 25m泳げない方優先コース。(遊具使用可) トレーニング: 25m完泳できる方優先コース。**上級トレーニング**: 25m以上泳ぎたい方優先コース。 ※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

3

5

6

※各コース内は右側通行にご協力ください。

22:30

22:30

1

2

水曜日 プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース) 5 3 2 7 4 1 5:00 5:00 上級 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 6:00 6:00 トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 トレーニング トレーニング 7:00 7:00 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 8:00 8:00 ウォーキング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 9:00 9:00 ウォーキング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 10:00 10:00 幼児/遊泳 ウォーキング 中級 初級 トレーニング 半面ずつ 11:00 11:00 幼児/遊泳 半面ずつ ベビー/親子 トレーニング 上級 トレーニング トレーニング 12:00 12:00 マスターズ ウォーキング トレーニング トレーニング 遊泳 トレーニング (マスターズ登録会員専用) 13:00 13:00 トレーニング 上級 中級 幼児 14:00 14:00 トレーニング ウォーキング トレーニング ※50分まで ※50分まで トレーニング トレーニング ※50分まで 幼児 準備 準備 15:00 15:00 上級 ジュニア水泳 トレーニング ジュニア水泳 トレーニング 16:00 16:00 17:00 17:00 ジュニア水泳 18:00 18:00 19:00 選手 トレーニング トレーニング 遊泳 - 19:00 選手 20:00 -20:00 上級 トレーニング トレーニング 遊泳 20:30 上級 トレーニング 21:00 トレーニング トレーニング 21:00 ロングスイムレッスン 遊泳 上級 トレーニング 22:00 ウォーキング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 22:00 22:30 22:30 1 6 5 2 7 3 4

木曜日 プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース)

				\ <u></u>	1 / / _	• / /	
5:00 —	7	6	5	4	3	2	1
_	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
6:00 — 6:30 —	トレーニング	トレーニング	トレーニング	上級トレーニング	トレーニング	トレーニング	- 遊泳 -
7:00 — 7:30 —	トレーニング	トレーニング	トレーニング	*4人 *5~9人	イアスロン ベーシ 以下の場合3コー の場合3・2のみ=	スのみ	- 遊泳 -
00 —				上級トレーニング	トレーニング	トレーニング	ALLIN
- 00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
_	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	チャイルドクラブ・
: 00 —	ウォーキング	トレーニング	上級	ф	中級らくらく		幼児/遊泳 半面ずつ
: 00 —	ベビー/親子	トレーニング	トレーニング	トレーニング	中級	トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ
.00 — —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級	11:10~12:10	トレーニング	
00 –	ウォーキング	初級	L-	トレーニング 級	トレーニング	トレーニング	遊泳
00 –	ウォーキング	トレーニング			10	トレーニング	JUL 175
_ 00 _	※50分まで	リフレッシュ - 14:10~15:00	トレーニング	上級トレーニング	トレーニング	※50分まで	遊泳
_	ジュニ	ア水泳	トレーニング	上級トレーニング	トレーニング	ジュニ	ア水泳
)0 — —							
00 — —				ジュニア水泳			
00 —							
00 –	_	選	手		トレーニング	ランクアップ 4/4~5/30まで	遊泳
	上級選			手	トレーニング	トレーニング	遊泳
00 —	_	トライアスロンマスター ウォーキング *4人以下の場合4コー *5~9人の場合4・5のみ=					
_		*4人	以下の場合4コー	スのみ	トレーニング	トレーニング	遊泳
0:00 — :00 — 		*4人	以下の場合4コー	スのみ	トレーニング	トレーニング	遊泳遊泳

ウォーキング: ウォーキング専用コース。遊泳: 25m泳げない方優先コース。(遊具使用可)

トレーニング: 25m完泳できる方優先コース。上級トレーニング: 25m以上泳ぎたい方優先コース。

[※]祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。予めご了承ください。

[※]各コース内は右側通行にご協力ください。

金曜日 プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース) 5 3 2 7 1 5:00 5:00 上級 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 6:00 6:00 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 トレーニング 7:00 7:00 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 8:00 8:00 ウォーキング 遊泳 9:00 9:00 チャイルドクラブ チャイルドクラブ トレーニング チャイルドクラブ 10:00 10:00 幼児/遊泳 トレーニング ウォーキング 上級 中級 半面ずつ 11:00 11:00 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 幼児/遊泳 ベビー/親子 トレーニング 半面ずつ 上級 中級 11:10~12:10 11:10~12:10 12:00 12:00 ウォーキング 遊泳 上級 トレーニング トレーニング トレーニング 13:00 13:00 上級 中級 遊泳 トレーニング 14:00 14:00 トレーニング トレーニング ウォーキング トレーニング ※50分まで ※50分まで トレーニング 遊泳 游々クラブ(腰痛膝痛改善) 14:10~15:00 準備 15:00 15:00 上級 トレーニング ジュニア水泳 トレーニング ジュニア水泳 16:00 16:00 17:00 17:00 ジュニア水泳 18:00 -18:00 19:00 -選手 トレーニング - 19:00 トレーニング 遊泳 20:00 -中級 上級 トレーニング 遊泳 20:00 選手 ロングスイムレッスン 上級 トレーニング 21:00 21:00 トレーニング トレーニング 遊泳 20:35~21:20 上級 トレーニング 22:00 トレーニング ウォーキング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 22:00 22:30 22:30 1 5 2 6 7 3

土曜日 プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース) 5 3 4 1 5:00 5:00 トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 6:00 6:00 トレーニング トレーニング 遊泳 トレーニング トレーニング トレーニング 7:00 7:00 トライアスロン マスター 6:30~8:00 トレーニング トレーニング トレーニング 8:00 8:00 ウォーキング トレーニング トレーニング トレーニング 遊泳 上級トレーニング ※45分まで トレーニング ※50分まで ※50分まで ※50分まで ※50分まで ※50分まで 9:00 9:00 ジュニア水泳/ ウォーキング 半面ずつ ジュニア水泳 8:50~10:00 トレーニング 10:00 10:00 ベビー/親子 中級 上級 トレーニング 幼児 11:00 11:00 トレーニング ベビー/親子 中級 トレーニング トレーニング 幼児 12:00 12:00 あくあファントリム トレーニング トレーニング ジュニア水泳 12:10~12:55 13:00 13:00 ジュニア水泳/ トレーニング 上級 トレーニング ウォーキング トレーニング ジュニア水泳 半面ずつ 14:00 14:00 ※準備 ※準備 ※準備 15:00 15:00 ジュニア水泳 16:00 16:00 14:20~17:50 17:00 17:00 18:00 18:00 トレーニング トレーニング 遊泳 選手 19:00 19:00 トレーニング トレーニング 遊泳 選手 選手振替 20:00 トレーニング トレーニング 遊泳 20:00 中級 上級 19:50~20:50 19:50~20:50 21:00 遊泳 21:00 トレーニング トレーニング ウォーキング ロングスイム フォーミング 20:55~21:40 20:55~21:40 22:00 ウォーキング トレーニング 22:00 トレーニング 遊泳 上級 トレーニング トレーニング トレーニング 22:30 22:30 7 1 2 6 5 4 3

日曜日 プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース)

				\ — • · · ·		- / //	
:00 —	7	6	5	4	3	2	1
	- ウォーキング -	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
o —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
) — —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング		ジュニア水泳 8:00~9:10	
O — —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	サンデージュニア 9:10~11:10		
0 —	ウォーキング サンデージュニア 10:10~11:10	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング			
00 —		トレーニング	トレーニング	トレーニング			
0 —	ウォーキング		1ングスイムレッス 11 : 10~12 : 10	ン	トレーニング	トレーニング	サンデージュニア 11:10~12:10
— 00 —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング			
_	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	サンデージュニア 12:10~14:10		
)0 — —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
00 — —	ウォーキング	ф	級	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
0 —	ウォーキング	初級	トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	ランクアップ 4/7~5/26まで 遊泳
)0 — —	ウォーキング	トレーニング	Ŀ	級	トレーニング	トレーニング	遊泳
00 — —	ウォーキング	トレーニング		トレーニング 級 ~19:10	トレーニング	トレーニング	遊泳
00 —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	上級トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
				wriv	ì	Í	•

月曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

		· · · · · ·		- • •	
8:00 —	4	3	2	1	8:00
0.00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	0.00
9:00 — —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00 —					10:00
_	初]級	トレーニング	ウォーキング	
11:00 —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	11:00
	トレーニング		i闘技系アクアダン 11:10~11:55	ス	12:00
12.00		トレーニング	トレーニング		12.00
13:00 —	─ 遊泳		≛トレ ~13:10	ウォーキング	13:00
13:00	遊泳			ウォーキング	13:00
14:00 —	ウォーキング	トレーニング		7ォーキング ~14:00	14:00
	初	J級	トレーニング	ウォーキング	
15:00 —					15:00
	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アクアケア	16:00
_		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
17:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	17:00
18:00 —					18:00
10.00	— 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	10.00
19:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング		19:00
19:30 —		4	éu.	ウォーキング	20.00
_	──初級	4	級		20:00
20:30 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	01:00
21:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	21:00
22:00 —	4	3	2	1	22:00

[※]アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

[※]祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

[※]各コース内は右側通行にご協力ください。

火曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

	<u> </u>	77 (20	111 * *	<u> </u>	
5:00 —	4	3	2	1	- 5:00
	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
6:00 —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 6:00 -
7:00 —	VII-13			4. 4. 4	- 7:00
8:00 —	- 遊泳 - -	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_ _ 8:00
9:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_ _ 9:00
	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— —
10:00 —	- 遊泳	6<	 6<	ウォーキング	- 10:00 -
11:00 —			トレーニング	ウォーキング	- 11:00
12:00 —	- ウォーキング -	トレーニング		ウォーキング ~12:00	- - 12:00
	_ - 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
13:00 — —	初めて - 13:00~	C水泳 ~13:50	トレーニング	ウォーキング	- 13:00 -
14:00 —	ウォーキング	トレーニング	アクアダンス		- 14:00
	_ ウォーキング 		14:00~14:45		_
15:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング ウォーキング	- 15:00 -
16:00 —					– 16:00
17:00 —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_ _ 17:00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
18:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 18:00 -
19:00 —	*#+ 23.	L1\.#	L1>.#	<u></u> ф.,	- 19:00 -
20:00 —	- 遊泳 - -	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_ _ 20:0 0
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_ _ 21:00
Z 1.UU —				4.4.4.	۷1:00
	→ 遊泳	トレーニング	トレーニング	│ ウォーキング ├─	_

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

水曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

			111 * *	<u> </u>	
5:00 —	4	3	2	1	— 5:00
_	│ ─ ─ 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
6:00 —					
7:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— — 7:00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
8:00 —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 8:00 —
9:00 —	MILIN	10		72 127	9:00
_	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
10:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 10:00 —
11.00	ウォーキング			フンポイント ~10:55	11.00
11:00 — —	ウォーキング		アクアダンス 11:00~11:45		— 11:00 —
12:00 —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	12:00
_	遊泳	基础	替トレ	ウォーキング	
13:00 —					— 13:00
		基礎ト	レ復習	ウォーキング	
14:00 —	ウォーキング	アクアダ	ンスショート 14:0	5 ~ 14:30	— 14:00
15:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— — 15:00
13.00 —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アクアケア	
16:00 —	NE 12				16:00
17:00 —	─ 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— — 17:00
17.00 —	— 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
18:00 —					18:00
_	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
19:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 19:00
19:30 — —	初級	#	級	194-429	
20:30 —				ウォーキング	
21:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング		21:00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
22:00 —	4	3	2	1	22:00
	-				

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

木曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

		/V \ Z O	111 ^ +		/			
5:00 —	4	3	2	1	 5:00			
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング				
6:00 —					6:00			
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング				
7:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 7:00 —			
8:00 —					8:00			
_	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング				
9:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 9:00 —			
10:00 —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 10:00			
	ウォーキング	オ	オリジナルアクアファン 10:10~10:55					
11:00 —			トレーニング	ウォーキング	<u> </u>			
10.00	ウォーキング	トレーニング		ウォーキング ~12:00	10.00			
12:00 — —	ウォーキング		アクアダンス 12:05~12:50		— 12:00 —			
13:00 —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 13:00			
	13:00	C水泳 ~13:50	トレーニング	ウォーキング				
14:00 —	遊泳	トレーニング			14:00			
		トレーニング	トレーニング	ウォーキング				
15:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 15:00 —			
16:00 —	ALL WIT			73 (2)	— 16:00			
		トレーニング	トレーニング	ウォーキング				
17:00 —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 17:00 —			
18:00 —	MENN	PUJ9	PUJ9	194 - 429	18:00			
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング				
19:00 —		トレーニング			19:00			
19:30 —	MELVIN	10 -07	トレーニング	ウォーキング				
20.20	+	級	トレーニング	ウォーキング	<u> </u>			
20:30 —	ウォーキング	トレーニング		ペイント ∼21:05				
21:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 21:00 —			
22:00 —	4	3	2	1	22:00			
			_	•				

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

金曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

		· · · · ·			
5:00 —	4	3	2	1	— 5:00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
6:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 6:00 —
7:00 —					7:00
8:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— — 8:00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
9:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 9:00 —
10:00 —	遊泳	トレーニング		グ &シェイプ	— 10:00
10:30 —	ALL III	10 -07		~10:30	
11:00 —	初	級	トレーニング	ウォーキング	— 11: 00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
12:00 — —	ウォーキング		マタニティスイミング	7	— 12:00 —
13:00 —					— 13:00
	ウォーキング アクアファンステップ 13:10~13:55				
14.00		アクアダ	ンスショート 14:0	5 ~ 14:30	— 14:00
15:00 —	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	遊泳	— — 15:00
_	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アクアケア	_
16:00 — —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 16:00 —
17:00 —					17:00
_	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
18:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	— 18:00 —
19:00 —	遊泳	トレーニング			— 19:00
20.00	1	1 松陽	トレーニング	ウォーキング	
20:00 —	79.	J級 	トレーニング	ウォーキング	— 20:00 —
21:00 —	遊泳	トレーニング			21:00
_	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
22:00 —	4	3	2	1	22:00
	-	-			

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

土曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

		<i>/ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \</i>	111 * * T	<u> </u>	
5:00 —	4	3	2	1	- 5:00
	一遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
6:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 6:00 -
7:00 — —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 7:00
8:00 —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 8:00
9:00 —					- 9:00
10:00 —	- 遊泳 -	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 10:00
 11:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- - 11:00
	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- - 12:00
	遊泳	トレーニング フォーミングレッス: 12:15~13:15	ウォーキング	- 12.00	
13:00 —		12:15~13:15			- 13:00
 14:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- - 14:00
	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
15:00 — —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 15:00 -
16:00 — —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 16:00 -
17:00 — —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 17:00
18:00 —					- 18:00
19:00 —	- 遊泳 -	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- - 19:00
20:00 —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- - 20:00
21.00	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
21:00 — —	- 遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 21:00 -
22:00 —	4	3	2	1	- 22:00

※アクアケアプールのご利用時間は22時までとなります。

[※]祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。

[※]各コース内は右側通行にご協力ください。

日曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

				— / • /	
6:00 —	4	3	2	1	- 6:00
_	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
7:00 — —		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 7:00 -
8:00 —					8:00
2.22	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	0.00
9:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 9:00 -
10:00 —					- 10:00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
11:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 11:00 -
12:00 —					12:00
12.00	ウォーキング		マタニティスイミング	7	12.00
13:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 13:00 -
14:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 14:00
_			フポクシング ~14:50	_	_
15:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 15:00 -
16:00 —					16:00
_	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
17:00 — —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 17:00 -
18:00 —	pate end?				- 18:00
_		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	_
19:00 —	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	- 19:00
19:30	4	3	2	1	19:30

※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。 ※各コース内は右側通行にご協力ください。

月曜日 プールコースレイアウト

アクアビックプール(水深5m)



- ※貸切利用が入る場合がございます。
- ※祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更になる場合がございます。 予めご了承ください。

火曜日 プールコースレイアウト

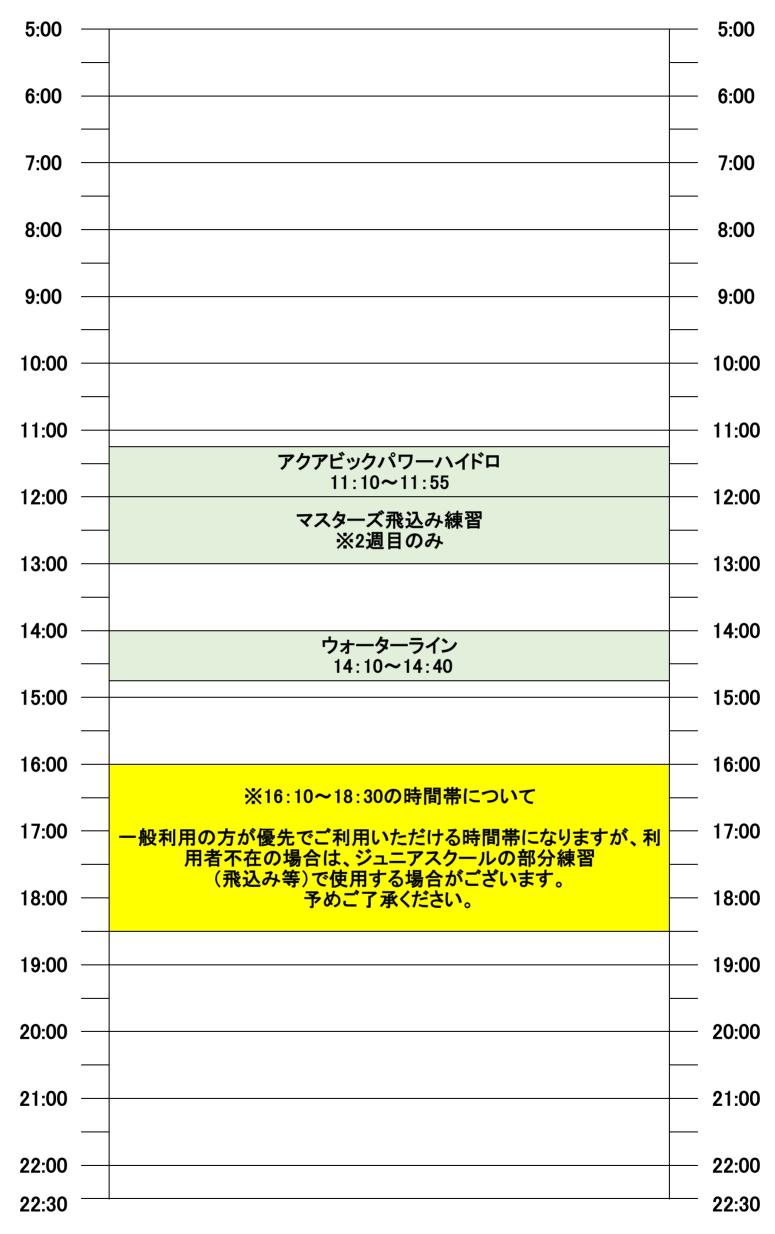
アクアビックプール(水深5m)



※貸切利用が入る場合がございます。

水曜日 プールコースレイアウト

アクアビックプール(水深5m)



※貸切利用が入る場合がございます。

木曜日 プールコースレイアウト

アクアビックプール(水深5m)



※貸切利用が入る場合がございます。

金曜日 プールコースレイアウト

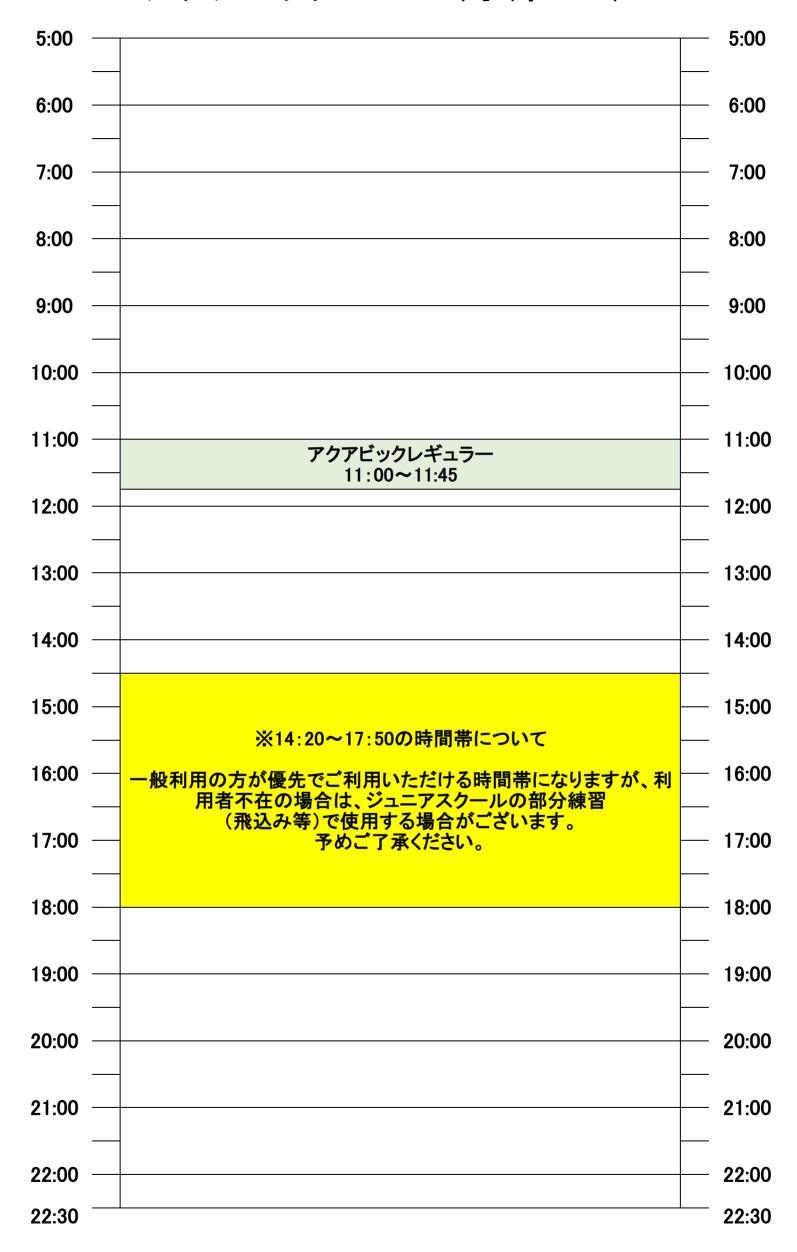
アクアビックプール(水深5m)



※貸切利用が入る場合がございます。

土曜日 プールコースレイアウト

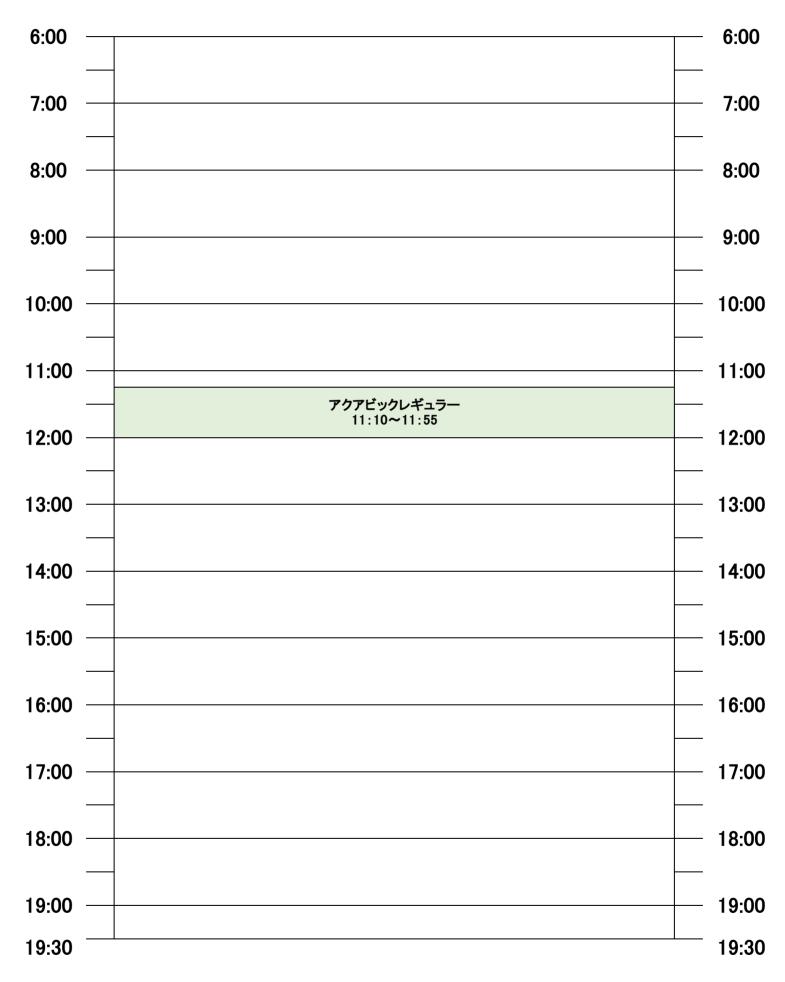
アクアビックプール(水深5m)



※貸切利用が入る場合がございます。

日曜日 プールコースレイアウト

アクアビックプール(水深5m)



※貸切利用が入る場合がございます。