

TAC 東京アスレティッククラブ
成人プログラム
【プール】

※祝・祭日のプログラムはお休みとなります

- 【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、デイトム、デイトム60、ナイトタイム、ホリデイ、アンダー22、シニアブニング、ビジネスプラン、ナイト&ホリデイ
- 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クローケで配布致します。
- アクアビックハイドロ・水中ボールウォーキング:各20名
- 成人水泳の★マークは、初級・中級の合同クラスとなります。

令和5年9月~

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア	メイン	アクアビック	ケア
6	閉館																				
7	閉館																				
8	閉館																				
9	閉館																				
10	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	アクアビック ハイドロ 10:00~10:45	成人水泳 初級 10:00~11:00	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	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 10:00~11:00	特別企画 ワンポイント 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	オリジナル アクアファン 10:10~10:55	成人水泳 中級 上級 10:00~11:00	ウォーキング&シェイプ 10:00-10:30	成人水泳 中級 10:00~11:00	成人水泳 中級 10:20~11:20	成人水泳 初級 10:30~11:30	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	ロングスイム レッスン 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:10~11:55	アクアビック レギュラー 11:10~11:55
11	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 11:10~11:55	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	格闘技系アクアダンス 11:10~11:55	水中ボールウォーキング 11:10~12:00	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック ハイドロ 11:10~11:55	アクアダンス 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:00~11:45	水中ボールウォーキング 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 中級 上級 11:10~12:10	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 中級 上級 11:10~12:10	アクアビック レギュラー 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 11:10~12:10
12	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	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 基礎トレ 12:00~13:00	アクアダンス 12:05~12:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初め水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
13	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 初級 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	やさしいアクアビック 13:10~13:55	成人水泳 初め水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	成人水泳 初め水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
14		やさしいアクアビック 14:10~14:55	成人水泳 初級 14:00~15:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	遊マクラブ (体力向上) 14:10~15:00	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアファン ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
15			アクアケア コース 15:00~16:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアファン ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
16		フリー利用優先		成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアファン ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
17				成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアファン ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
18				成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアファン ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
19				成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアダンス 14:00~14:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	フリー利用優先	アクアファン ショート 14:05~14:30	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
20	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	成人水泳 中級 19:30~20:30	フリー利用優先	成人水泳 初め水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
21	成人水泳 フォーミング レッスン 20:45~21:30	成人水泳 ロングスイム レッスン 20:45~21:30	フリー利用優先	成人水泳 中級 19:30~20:30	トライアスロン (マスター) 20:30~21:30	成人水泳 上級 20:30~21:30	成人水泳 上級 19:30~20:30	成人水泳 中級 19:30~20:30	フリー利用優先	成人水泳 初め水泳 13:00~13:50	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	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 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	アクアビック ハイドロ 11:00~11:45	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00	成人水泳 フォーミング レッスン 12:15~13:15	成人水泳 中級 上級 13:00~14:00
22	閉館																				

【正会員】
 ■いつでも無料でご参加いただけます。(要入場料)
 ■下記のスクールは利用条件があります。
 ■登録制(無料) ■整理券制
 ■特殊な参加条件(要登録 有料)

【フリー会員】
 ■利用時間内無料でご参加いただけます。
 ■下記のスクールは利用条件があります。
 ■チケットor月会費
 ■登録制(無料) ■整理券制
 ■特殊な参加条件(要登録 有料)

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)

	7	6	5	4	3	2	1	
8:00	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	8:00
9:00	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	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	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級		中級		幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/ウォーキング 半面ずつ	初級 11:00~12:00	上級 11:05~12:05		中級 11:05~12:05		幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング							12:00
13:00	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	トレーニング	遊泳	13:00
14:00	上級 13:00~13:10				上級 13:10~14:00		中級	
15:00	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				
16:00	準備	準備	ジュニア水泳		トレーニング	ジュニア水泳	16:00	
17:00	ジュニア水泳				上級 トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳	
18:00	ジュニア水泳		ジュニア水泳		ジュニア水泳		18:00	
19:00	選手		選手		トレーニング	トレーニング	ジュニア ランクアップ 9/25~11/27	19:00
20:00	上級				トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	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	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	フォーミング 20:45~21:30		ロングスイム 20:45~21:30		トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:30	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	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

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。

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)

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

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。

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)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	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	5:00
6:00	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
7:00	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
8:00	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	8:00
9:00	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	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	中級		初級	トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子	トレーニング	トレーニング	上級		トレーニング	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング	マスターズ (マスターズ登録会員専用)		上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	12:00
13:00	ウォーキング	トレーニング	上級		中級		幼児	13:00
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	幼児	14:00
15:00	準備	準備				準備		15:00
16:00	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		16:00
17:00	ジュニア水泳							17:00
18:00								18:00
19:00	選手		選手		トレーニング	トレーニング	ジュニア ランクアップ 9/20~11/22	19:00
20:00	上級				トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ロングスイムレッスン			上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	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	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

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。

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)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	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	5:00
6:00	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	トライアスロン ベーシック *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			遊泳	6:30
7:00	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	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	7:30
8:00	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	8:00
9:00	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	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	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級	中級		らくらく	幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子	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	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	中級 11:10~12:10			遊泳	12:00
13:00	ウォーキング	初級	上級		トレーニング	トレーニング	遊泳	13:00
14:00	ウォーキング ※50分まで	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 ※50分まで	遊泳	14:00
15:00	準備	リフレッシュ 14:10~15:00		上級 トレーニング	トレーニング	準備		15:00
16:00	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		16:00
17:00	ジュニア水泳							17:00
18:00	ジュニア水泳							18:00
19:00	選手				トレーニング	トレーニング	ジュニア ランクアップ 9/21~11/16	19:00
20:00	上級		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ウォーキング	トライアスロンマスター *4人以下の場合4コースのみ *5~9人の場合4・5のみコース使用			トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00
22:00	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	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

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)

	7	6	5	4	3	2	1	
5:00	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	5:00
6:00	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
7:00	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
8:00	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	8:00
9:00	チャイルドクラブ	チャイルドクラブ	トレーニング	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	9:00
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級		中級		幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子	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	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	上級 11:10~12:10		中級 11:10~12:10		遊泳	12:00
13:00	ウォーキング	トレーニング	上級		中級		遊泳	13:00
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	遊泳	14:00
15:00	準備	準備	トレーニング	上級 トレーニング	游々クラブ(腰痛膝痛改善) 14:10~15:00		遊泳	15:00
16:00	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		16:00
17:00	ジュニア水泳							17:00
18:00	ジュニア水泳							18:00
19:00	選手				トレーニング	トレーニング	ジュニア ランクアップ 9/22~11/24	19:00
20:00	中級	上級		選手		トレーニング	遊泳	20:00
21:00	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	21:00
	ロングスイムレッスン 20:45~21:30							
22:00	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	22:00
22:30	7	6	5	4	3	2	1	22:30

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。

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)

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

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。

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)

	7	6	5	4	3	2	1	
6:00	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	6:00
7:00	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	7:00
8:00	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	ジュニア水泳 8:00~9:10			8:00
9:00	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				9:00
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	サンデージュニア 9:10~11:10			10:00
10:00	サンデージュニア 10:10~11:10							11:00
11:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	トレーニング				11:00
12:00	ウォーキング	ロングスイムレッスン 11:10~12:10			トレーニング	トレーニング	サンデージュニア 11:10~12:10	12:00
13:00	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	サンデージュニア 12:10~14:10			13:00
14:00	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				14:00
15:00	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	15:00
16:00	ウォーキング	初級	トレーニング	中級	トレーニング	トレーニング	遊泳	16:00
17:00	ウォーキング	トレーニング	上級	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	17:00
18:00	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	18:00
19:00	ウォーキング	トレーニング	上級 18:10~19:10	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
19:30	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	19:30
	7	6	5	4	3	2	1	

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。

月曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	4	3	2	1	
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
10:00	初級		トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	トレーニング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	11:00
	格闘技系アクアダンス 11:10~11:55				
12:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	12:00
13:00	基礎トレ 12:10~13:10		トレーニング	ウォーキング	13:00
	ウォーキング	トレーニング	骨盤修正ウォーキング 13:15~14:00		
14:00	初級		トレーニング	ウォーキング	14:00
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	15:00
16:00	遊泳	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	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	トレーニング	ウォーキング	19:00
19:30	初級			ウォーキング	
	中級				
20:30	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
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)

	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	5:00
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	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	らくらく		トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	11:00
12:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	12:00
13:00	初めて水泳 13:00～13:50		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 14:00～14:45		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
16:00	遊泳	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	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	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
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。

水曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

	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	5:00
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	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	トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	ウォーキング	トレーニング	腰痛改善ワンポイント 10:25~10:55		11:00
12:00	ウォーキング	アクアダンス 11:00~11:45		ウォーキング	12:00
13:00	基礎トレ		トレーニング	ウォーキング	13:00
14:00	ウォーキング	アクアダンスショート 14:05~14:30		ウォーキング	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
16:00	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
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	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	トレーニング	ウォーキング	19:00
19:30	初級	中級		ウォーキング	20:00
20:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	20:30
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。

木曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

	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	5:00
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	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	9:00
10:00	ウォーキング	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	オリジナルアクアファン 10:10～10:55		ウォーキング	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	水中ポールウォーキング 11:10～12:00		12:00
13:00	ウォーキング	アクアダンス 12:05～12:50		ウォーキング	13:00
14:00	初めて水泳 13:00～13:50	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	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
16:00	遊泳	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	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	トレーニング	ウォーキング	19:00
20:00	中級		トレーニング	ウォーキング	20:00
21:00	ウォーキング	トレーニング	ワンポイント 20:35～21:05		21:00
22:00	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	

※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。

金曜日 プールコースレイアウト

ケアプール(20m×4コース)

	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	5:00
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	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	ウォーキング&シェイプ 10:00~10:30		10:00
10:30	初級		トレーニング	ウォーキング	11:00
11:00			トレーニング	ウォーキング	
12:00	遊泳	トレーニング			12:00
13:00	ウォーキング	マタニティスイミング			13:00
14:00	ウォーキング	アクアファンステップ 13:10~13:55			14:00
15:00	ウォーキング	アクアダンスショート 14:05~14:30			15:00
16:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	遊泳	16:00
17:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アクアケア	17:00
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	トレーニング	ウォーキング	19:00
20:00	初級		トレーニング	ウォーキング	20:00
21:00			トレーニング	ウォーキング	
22:00	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	

※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。

土曜日 プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

	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	5:00
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	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	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
12:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	12:00
13:00	フォーミングレッスン 12:15~13:15			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
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	遊泳	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	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	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
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)

	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	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	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	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
12:00	ウォーキング	マタニティスイミング			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
15:00	アクアキックボクシング 14:30～15:00				15:00
16:00	遊泳	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	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	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)

8:00		8:00
9:00		9:00
10:00	アクアビックパワーハイドロ 10:00~10:45	10:00
11:00		11:00
12:00	アクアビックレギュラー 11:10~11:55	12:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00	やさしいアクアビック 14:10~14:55	15:00
16:00		16:00
17:00	※16:10~18:30の時間帯について 一般利用の方が優先でご利用いただける時間帯になりますが、利用者不在の場合は、ジュニアスクールの部分練習(飛び込み等)で使用する場合がございます。予めご了承ください。	17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
22:00		22:00
22:30		22:30

※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)

5:00		5:00
6:00		6:00
7:00		7:00
8:00		8:00
9:00		9:00
10:00	アクアビックダンス 10:00~10:45	10:00
11:00		11:00
12:00	ウォーターライン 12:10~12:40	12:00
13:00		13:00
14:00	やさしいアクアビック 13:10~13:55	14:00
15:00		15:00
16:00	※16:10~18:30の時間帯について 一般利用の方が優先でご利用いただける時間帯になりますが、利用者不在の場合は、ジュニアスクールの部分練習(飛込み等)で使用する場合がございます。 予めご了承ください。	16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
22:00		22:00
22:30		22:30

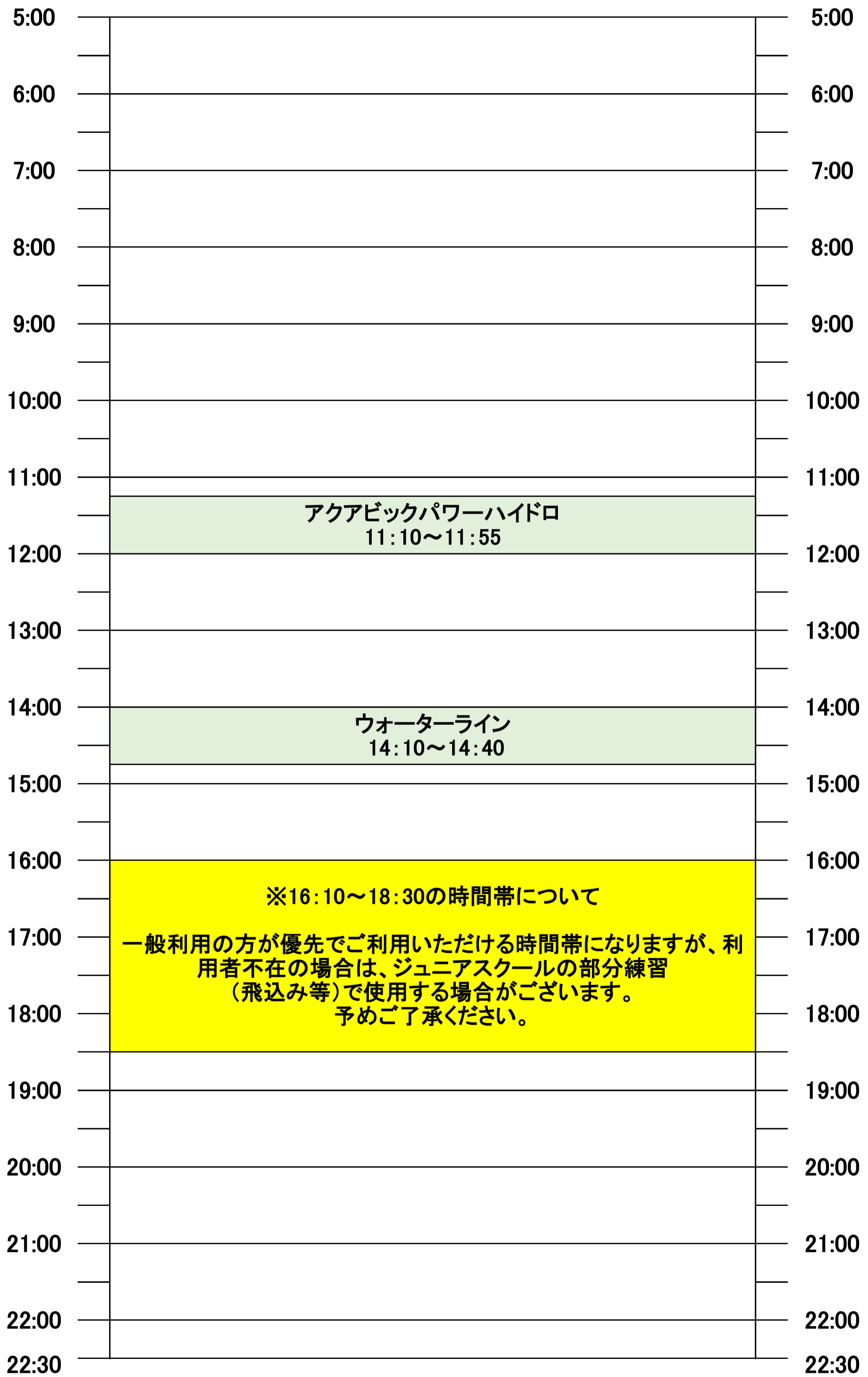
※貸切利用が入る場合がございます。

※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。

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。

※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。

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)

5:00		5:00
6:00		6:00
7:00		7:00
8:00		8:00
9:00		9:00
10:00		10:00
11:00	アクアビックレギュラー 11:00~11:45	11:00
12:00		12:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00		15:00
16:00	※16:10~18:30の時間帯について 一般利用の方が優先でご利用いただける時間帯になりますが、利用者不在の場合は、ジュニアスクールの部分練習(飛び込み等)で使用する場合がございます。予めご了承ください。	16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
22:00		22:00
22:30		22:30

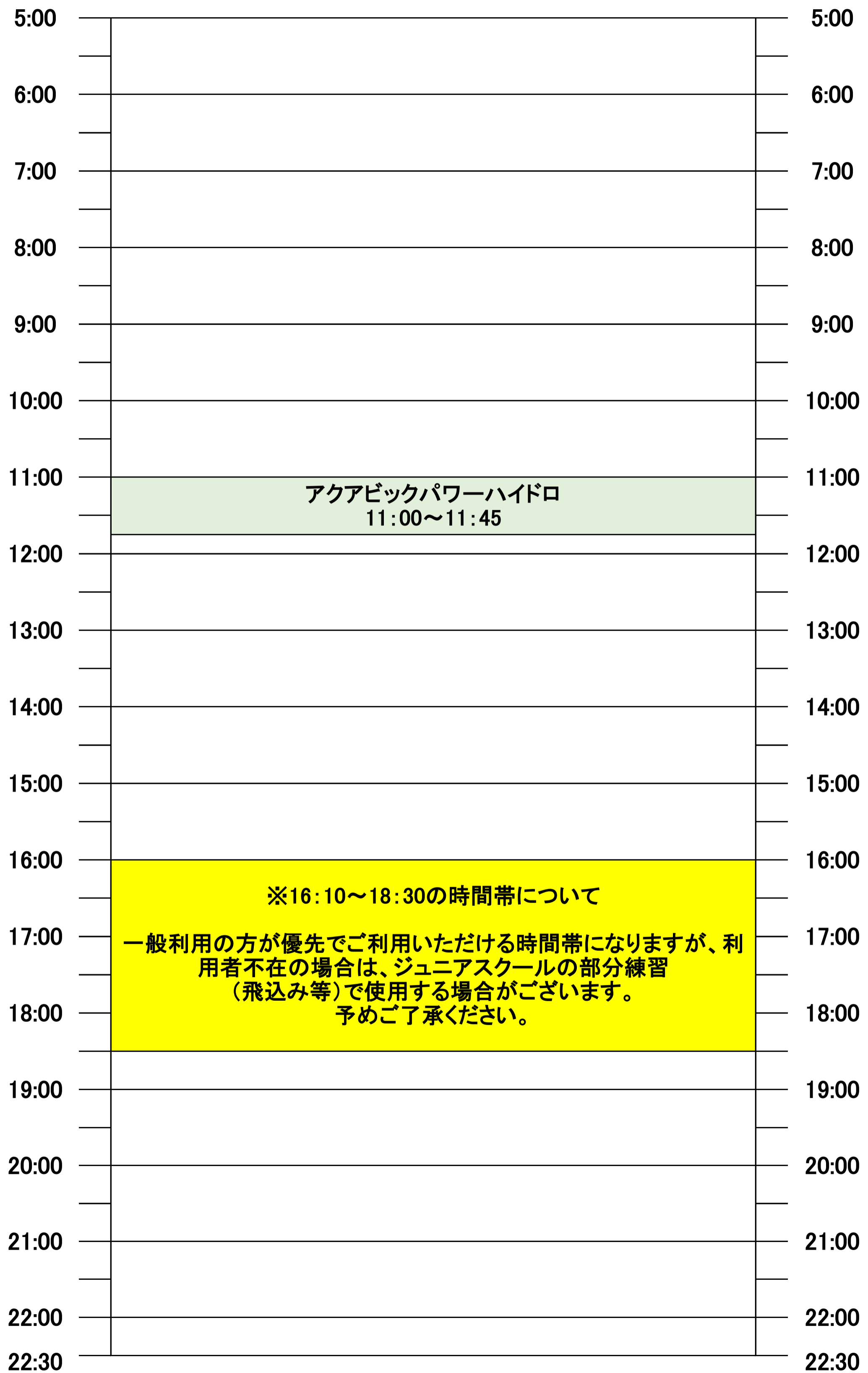
※貸切利用が入る場合がございます。

※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。

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)



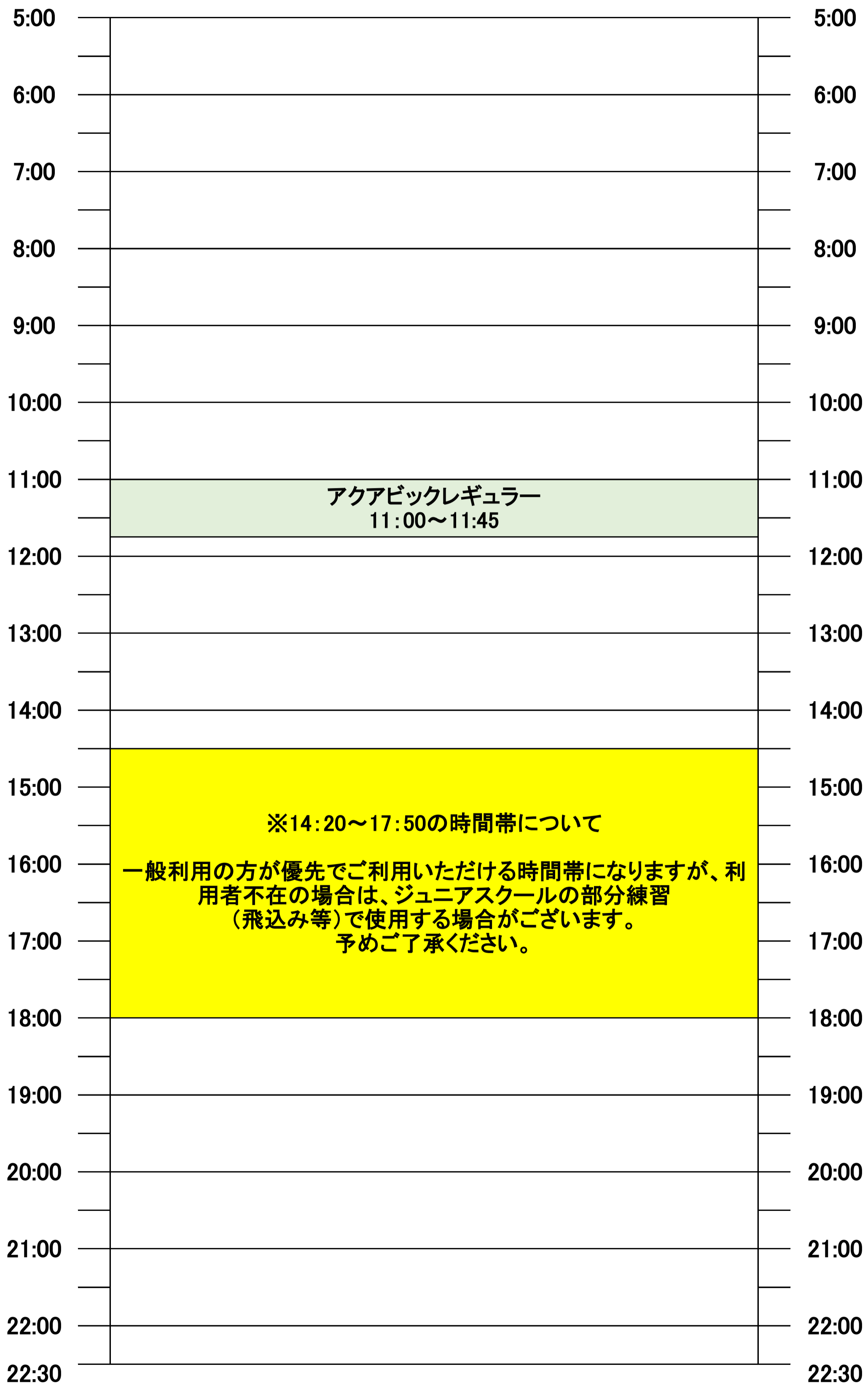
※貸切利用が入る場合がございます。

※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。

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)



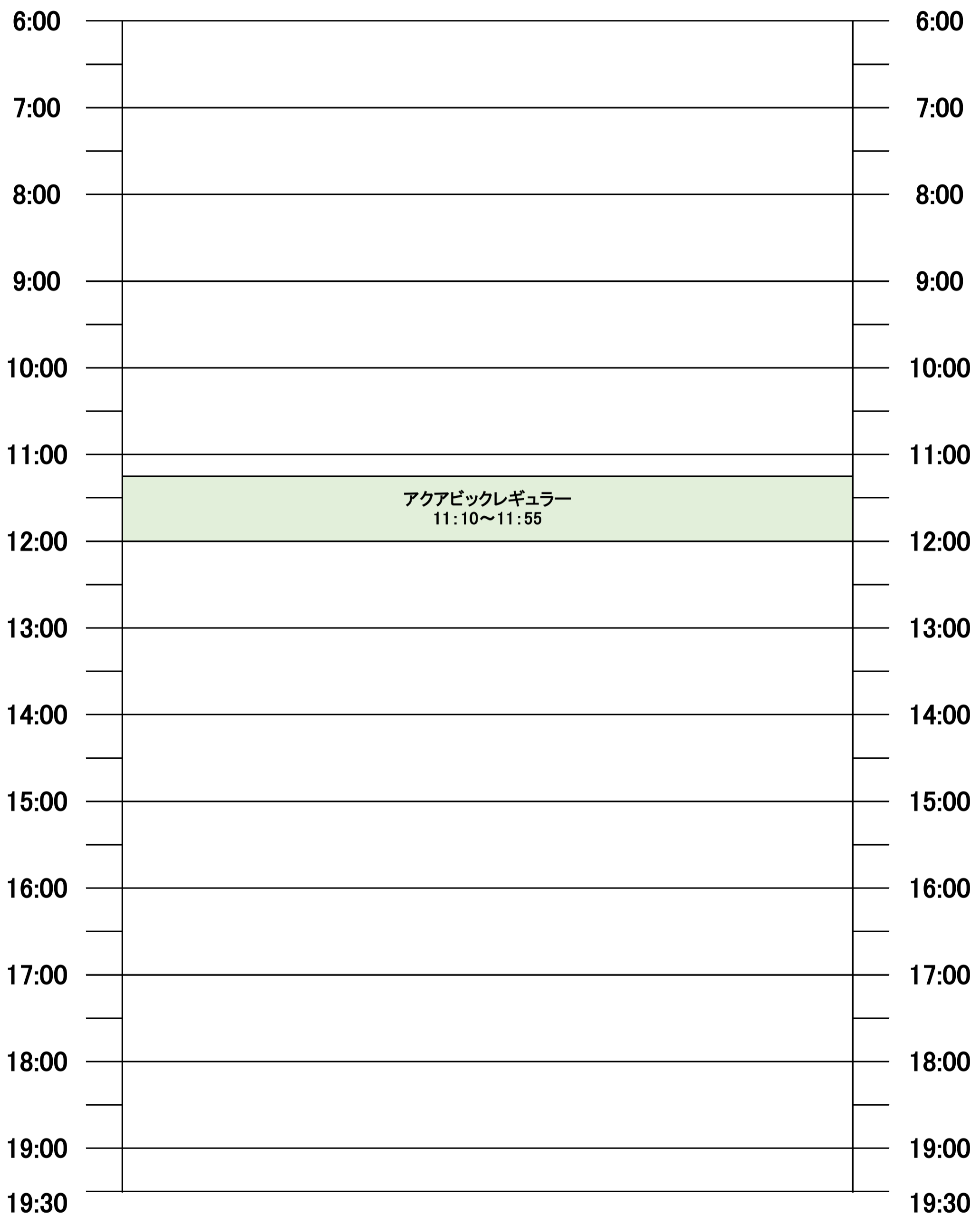
※貸切利用が入る場合がございます。

※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。

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。

※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。