

# 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		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	アドバンス		ミドル		幼児	10:00
11:00	ベビー ※半面12.5m ウォーキング	ビギナー 11:00~12:00	アドバンス 11:10~12:10		ミドル 11:10~12:10		幼児	11:00
12:00	あくあトリム 12:10~12:55		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	12:00
13:00	アドバンス		トレーニング	トレーニング	ミドル		遊泳	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	トレーニング	トレーニング	遊泳	14:00
15:00	ジュニア水泳	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			15:00
16:00	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	育成		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	アドバンス		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	テクニク 20:45~21:30	エンデュランス 20:45~21:30			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	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	遊泳	22:00
	7	6	5	4	3	2	1	

## 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	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	10:00
11:00	トレーニング	格闘技系アクアダンス 11:10~11:55			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	遊泳	トレーニング	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	骨盤修正 ウォーキング		14:00
15:00	ビギナー		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 グループ	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	ビギナー & ミドル		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	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 10:00~11:00	10:00
11:00	アクアビックレギュラー 11:10~11:55	11:00
12:00		12:00
13:00		13:00
14:00	やさしいアクアビック 14:10~14:55	14:00
15:00		15:00
16:00		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

<フリーコースについて>ウォーキング:ウォーキング専用コース。 遊泳:25m泳げない方の専用コース。※赤台有(子供遊具使用有) トレーニング:25m完泳できる方の専用コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方の専用コース。

<アクアビックプールについて>アクアケアコースですが、貸切利用が入る場合がございます。予めご了承ください。

祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更す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

## メインプール(25m×7コース)

5:00	7	6	5	4	3	2	1	5:00
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	6:30
7:30	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	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		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	アドバンス		ミドル		幼児	10:00
11:00	ベビー/親子	トレーニング	アドバンス 11:10~12:10		ミドル 11:10~12:10		幼児	11:00
12:00	ウォーキング	健康水泳・初級 12:00~12:50		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	アドバンス		ミドル		遊泳	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	游々クラブ (体力向上) 14:10~15:00 *参加者14名以下の場合 1コースのみ使用		遊泳	14:00
15:00	ジュニア水泳	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			15:00
16:00	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	育成		選手		トレーニング	トレーニング	トレーニング	19:00
20:00	ミドル & ビギナー	アドバンス		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
	7	6	5	4	3	2	1	

## ケアプール(20m×4コース)

5:00	4	3	2	1	5:00
6:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:30
7:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:30
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	★水中ポールウォーキング *チケット制(20名) (※参加者5名以下の場合1コースのみ)		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	ビギナー 13:10~14:10		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	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

## アクアビックプール(水深5m)

5:00	5:00
6:30	6:30
7:30	7:30
8:00	8:00
9:00	9:00
10:00	アクアビックダンス 10:00~10:45
11:00	11:00
12:00	ウォーターライン 12:10~12:40
13:00	やさしいアクアビック 13:10~13:55
14:00	14:00
15:00	15:00
16:00	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

<フリーコースについて>ウォーキング:ウォーキング専用コース。 遊泳:25m泳げない方の専用コース。※赤台有(子供遊具使用有) トレーニング:25m完泳できる方の専用コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方の専用コース。

<アクアビックプールについて>アクアケアコースですが、貸切利用が入る場合がございます。予めご了承ください。

祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更す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

## 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 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	5:00
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	トレーニング	ミドル	ビギナー	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	アドバンス 11:10~12:10		トレーニング	幼児	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	アドバンス		ミドル		幼児	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	トレーニング	トレーニング	幼児	14:00
15:00	ジュニア水泳	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			15:00
16:00	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	育成		選手		トレーニング	トレーニング	RANK UP	19:00
20:00	アドバンス		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
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
	7	6	5	4	3	2	1	

## 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
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		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	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	13:00
14:00	ウォーキング	メタボリックアクアダンス 14:05~14:30			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
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 グループ	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	ビギナー & ミドル		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	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	

## アクアビックプール(水深5m)

5:00			5:00
9:00			9:00
10:00			10:00
11:00	アクアビックパワーハイドロ 11:00~11:45		11:00
12:00			12:00
13:00			13:00
14:00	ウォーターライン 14:10~14:40		14:00
15:00			15:00
16:00			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

<フリーコースについて>ウォーキング:ウォーキング専用コース。 遊泳:25m泳げない方の専用コース。※赤台有(子供遊具使用有) トレーニング:25m完泳できる方の専用コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方の専用コース。

<アクアビックプールについて>アクアケアコースですが、貸切利用が入る場合がございます。予めご了承ください。

祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更す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

## 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
6:30	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	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	7:00
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		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	アドバンス	ミドル		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	ミドル 11:10~12:10		ビギナー 10:30~11:30	幼児	11:00
12:00	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	12:00
13:00	ウォーキング	トレーニング	アドバンス		トレーニング	トレーニング	遊泳	13:00
14:00	ウォーキング	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	トレーニング	遊泳	14:00
15:00	ジュニア水泳	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			15:00
16:00	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	育成		選手		トレーニング	トレーニング	トレーニング	19:00
19:30	ミドル & ビギナー	アドバンス		選手		トレーニング	遊泳	19:30
20:00	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	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
22:00	7	6	5	4	3	2	1	22:00

## 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
6:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	6:30
7:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	7:30
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	オリジナルアクアファン 10:10~10:55			10:00
11:00	遊泳	トレーニング	★水中ボールウォーキング *チケット制(20名) (*参加者5名以下の場合1コースのみ)		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	ビギナー		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	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
19:30	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	19:30
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	ワンポイント 20:35~20:55		21:00
22:00	4	3	2	1	22:00

## アクアビックプール(水深5m)

5:00		5:00
6:30		6:30
7:30		7:30
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 11:00~12:00	11:00
12:00		12:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00		15:00
16:00		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

<フリーコースについて>ウォーキング:ウォーキング専用コース。 遊泳:25m泳げない方の専用コース。※赤台有(子供遊具使用有) トレーニング:25m完泳できる方の専用コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方の専用コース。

<アクアビックプールについて>アクアケアコースですが、貸切利用が入る場合がございます。予めご了承ください。

祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更す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

## メインプール(25m×7コース)

5:00	7 トレーニング ウォーキング	6 トレーニング	5 トレーニング	4 上級 トレーニング	3 トレーニング	2 トレーニング	1 遊泳	5:00
9:00	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	アドバンス		ミドル		幼児	10:00
11:00	ベビー/親子	トレーニング	アドバンス 11:10~12:10		ミドル 11:10~12:10		幼児	11:00
12:00	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	12:00
13:00	ウォーキング	トレーニング	アドバンス 13:00~14:00		ミドル 13:00~14:00		遊泳	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	游々クラブ(腰痛膝痛改善) *参加者14名以下の場合 1コースのみ使用 14:10~15:00		遊泳	14:00
15:00	ジュニア水泳	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			15:00
16:00	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	育成		選手		トレーニング	トレーニング	トレーニング	19:00
20:00	アドバンス		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	ディスタンス 20:45~21:30			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
	7	6	5	4	3	2	1	

## ケアプール(20m×4コース)

5:00	4 遊泳	3 トレーニング	2 トレーニング	1 ウォーキング	5:00
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	ウォーキング	アクアファンステップ			13:00
14:00	ウォーキング	アクアダンス 14:05~14:30			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
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 グループ	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	ビギナー & ミドル		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	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	

## アクアビックプール(水深5m)

5:00		5:00
9:00		9:00
10:00		10:00
11:00	アクアビックパワーハイドロ 11:00~12:00	11:00
12:00	ウォーターライン 12:10~12:40	12:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00		15:00
16:00		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

<フリーコースについて>ウォーキング:ウォーキング専用コース。 遊泳:25m泳げない方の専用コース。※赤台有(子供遊具使用有) トレーニング:25m完泳できる方の専用コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方の専用コース。

<アクアビックプールについて>アクアケアコースですが、貸切利用が入る場合がございます。予めご了承ください。

祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更す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

## 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	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	ジュニア水泳			ジュニア水泳	9:00
10:00	ベビー/親子	ミドル		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	ミドル 11:10~12:10		アドバンス 10:20~11:20	トレーニング	トレーニング	幼児	11:00
12:00	あくあファントリム		トレーニング	トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳		12:00
13:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	アドバンス		トレーニング	幼児	13:00
14:00	ジュニア水泳							14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00	ウォーキング	育成	選手		トレーニング	トレーニング	RANK UP	18:00
19:00	ウォーキング	選手			トレーニング	トレーニング	トレーニング	19:00
20:00	ミドル	アドバンス			トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ウォーキング	スイムクリニック 「エンデュランス」「テクニック」 20:45~21:30			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
	7	6	5	4	3	2	1	

## 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	成人水泳 4泳法 テック			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 11:00~12:00	11:00
12:00		12:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00		15:00
16:00		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

<フリーコースについて>ウォーキング:ウォーキング専用コース。 遊泳:25m泳げない方の専用コース。※赤台有(子供遊具使用有) トレーニング:25m完泳できる方の専用コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方の専用コース。

<アクアビックプールについて>アクアケアコースですが、貸切利用が入る場合がございます。予めご了承ください。

祝祭日・イベント等により、コースレイアウトが変更す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

## メインプール(25m×7コース)

	7	6	5	4	3	2	1
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
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	ジュニア水泳
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	サンデージュニア
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	トレーニング	トレーニング	
11:00	ウォーキング	4種目 [ロング]		上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
12:00	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	サンデー ジュニア	遊泳
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	トレーニング		遊泳
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	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	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳
16:00	ウォーキング	ビギナー	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
17:00	ウォーキング	トレーニング	アドバンス 17:00~18:00		トレーニング	トレーニング	遊泳
18:00	ウォーキング	アドバンス 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	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
20:00	7	6	5	4	3	2	1

## 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
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
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
12:00	ウォーキング	マタニティスイミング		
13:00	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	アクアキックボクシング 14:30~15:00			
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
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
20:00	4	3	2	1

## アクアビックプール(水深5m)

6:00			
8:00			
9:00			
10:00			
11:00	アクアビックレギュラー 11:00~12:00		
12:00			
13:00			
14:00			
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

<フリーコースについて>ウォーキング:ウォーキング専用コース。 遊泳:25m泳げない方の専用コース。※赤台有(子供遊具使用有) トレーニング:25m完泳できる方の専用コース。上級トレーニング:25m以上泳ぎたい方の専用コース。

<アクアビックプールについて>アクアケアコースですが、貸切利用が入る場合がございます。予めご了承ください。

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