

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 | | | | | | | 5:00 |
| 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 | |
| 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 | 上級 | | 中級 | | 幼児 | 10:00 |
| 11:00 | ベビー/親子 | トレーニング | 上級 11:10~12:10 | | 中級 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 | 上級 13:00~14:00 | | 中級 13:00~14:00 | | 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 | 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 | 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A2~B3 | | 選手A1 | | トレーニング | トレーニング | 遊泳 | 19:00 |
| 20:00 | 中級 | 上級 ※中級クラスが7コースとなった為、 使用コースが1つ右へずれました。 予めご了承ください。 | | 選手A1 ※中級クラスが7コースとなった為、 使用コースが1つ右へずれました。 予めご了承ください。 | | トレーニング | 遊泳 | 20:00 |
| 21:00 | ウォーキング | ロングスイムレッスン 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 | |

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

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 | 初級 10:30~11:30 | | 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 | | | 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 |
| | | 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 | アクアケアグループ | 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 | 初級 | トレーニング | トレーニング | ウォーキング | 20:00 |
| | 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 |

※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。