

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。