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A		中級B		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B 11:05～12：05		中級A 11:05～12:05		遊泳	11:00
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	トレーニング	遊泳	12:00
13:00	上級　13:00～13:10				中級B		遊泳	13:00
14:00	トレーニング	トレーニング	上級A 13:10～14:00					14:00
15:00	ウォーキング ※50分まで 準備	トレーニング ※50分まで 準備	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 準備	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								18:00
19:00	選手	選手			トレーニング	ランクアップ 3/16～4/27	遊泳	19:00
20:00	上級B				トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	フォーミング 20:35～21:20	ロングスイム 20:35～21:20			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。

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				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				上級トレーニング	トレーニング	トレーニング		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B		中級A		幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子 11:00～11:35	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	11:00
12:00	ウォーキング		上級A 11:10～12:10		中級B 11:10～12:10			12:00
	ウォーキング	トレーニング	健康水泳(初級) 12:10～13:00	松田コーチの二カ月限定レッスン 3/10～4/28		トレーニング	遊泳	
13:00	トレーニング	初級	上級B		中級B		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 游々クラブ　（体力向上） 14:10～15:00	トレーニング ※50分まで	遊泳	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				トレーニング	ランクアップ 3/17～4/28	遊泳	19:00
20:00	中級A		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
21:00	上級A		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	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。

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A		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 11:00～11:35 ウォーキング	トレーニング	上級A			トレーニング	遊泳	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	マスターズ （マスターズ登録会員専用）		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A		中級A		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	遊泳	19:00
20:00	上級B				トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
20:30								
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				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				上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング		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A	中級B		らくらく	幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子 11:00～11:35	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	11:00
12:00	ウォーキング			中級A 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	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	初級		上級B		トレーニング	遊泳	14:00
15:00	準備	トレーニング 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 ※50分まで 準備	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								18:00
19:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	上級A		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B		中級B		幼児/遊泳 半面ずつ	10:00
11:00	ベビー/親子 11:00～11:35	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	11:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	上級A 11:10～12:10		中級A 11:10～12:10		遊泳	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	トレーニング	トレーニング	遊泳	13:00
14:00	トレーニング	トレーニング	上級B		中級B		遊泳	14:00
15:00	ウォーキング ※50分まで 準備	トレーニング ※50分まで 準備	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	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				トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	中級A	上級A		選手		トレーニング	遊泳	20:00
21:00	ロングスイムレッスン 20:35～21:20			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。

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A		上級B		トレーニング	幼児	10:00
11:00	ベビー/親子	中級B		トレーニング	トレーニング	トレーニング	幼児	11:00
12:00	準備	準備	トレーニング	トレーニング	ジュニア水泳 12:00～13:10			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	トレーニング				13:00
14:00	ジュニア水泳/ ウォーキング 半面ずつ	上級A 13:10～14:10			トレーニング	トレーニング ※準備	ジュニア水泳	14:00
15:00	ジュニア水泳 14:20～17:50							15:00
16:00								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			トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
20:00	中級A 19:50～20:50		上級B 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	ロングスイム 20:55～21:40		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。

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	サンデージュニア 9:10～11:10			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				10:00
11:00	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				11:00
12:00	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	中級A		上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	16:00
17:00	ウォーキング	初級		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	上級A		トレーニング	ランクアップ 3/15～4/26	遊泳	18:00
19:00	ウォーキング	トレーニング	上級B 18:10～19:10		トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
19:30			トレーニング	上級トレーニング				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 格闘技系アクアダンス 11:10～11:55	トレーニング	ウォーキング	11:00
12:00	遊泳	トレーニング 基礎トレ 12:10～13:10	トレーニング	ウォーキング	12:00
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	骨盤修正ウォーキング 13:15～14:00		14:00
15:00	ウォーキング	初級		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B			20:00
20:30	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。

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	遊泳	らくらく		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 水中ポールウォーキング 11:10～12:00	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 遊泳	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	初めて水泳 19:30～20:20		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
	ウォーキング		腰痛改善ワンポイント 10:25～10:55		
11:00	ウォーキング	アクアダンス 11:00～11:45			11:00
		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
12:00	遊泳	基礎トレ		ウォーキング	12:00
13:00	遊泳	基礎トレ復習		ウォーキング	13:00
14:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	14:00
	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	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	中級B			
20:00					20:00
20:30	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。

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	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	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	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	中級B		トレーニング	ウォーキング	20:00
20:30	ウォーキング	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	ワンポイント 20:40～21:30		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。

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			トレーニング	ウォーキング	11:00
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 14:00～14:45			15:00
16:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	16:00
17:00	遊泳	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	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。

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				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
	アクアキックボクシング 14:20～14:50				
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	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。

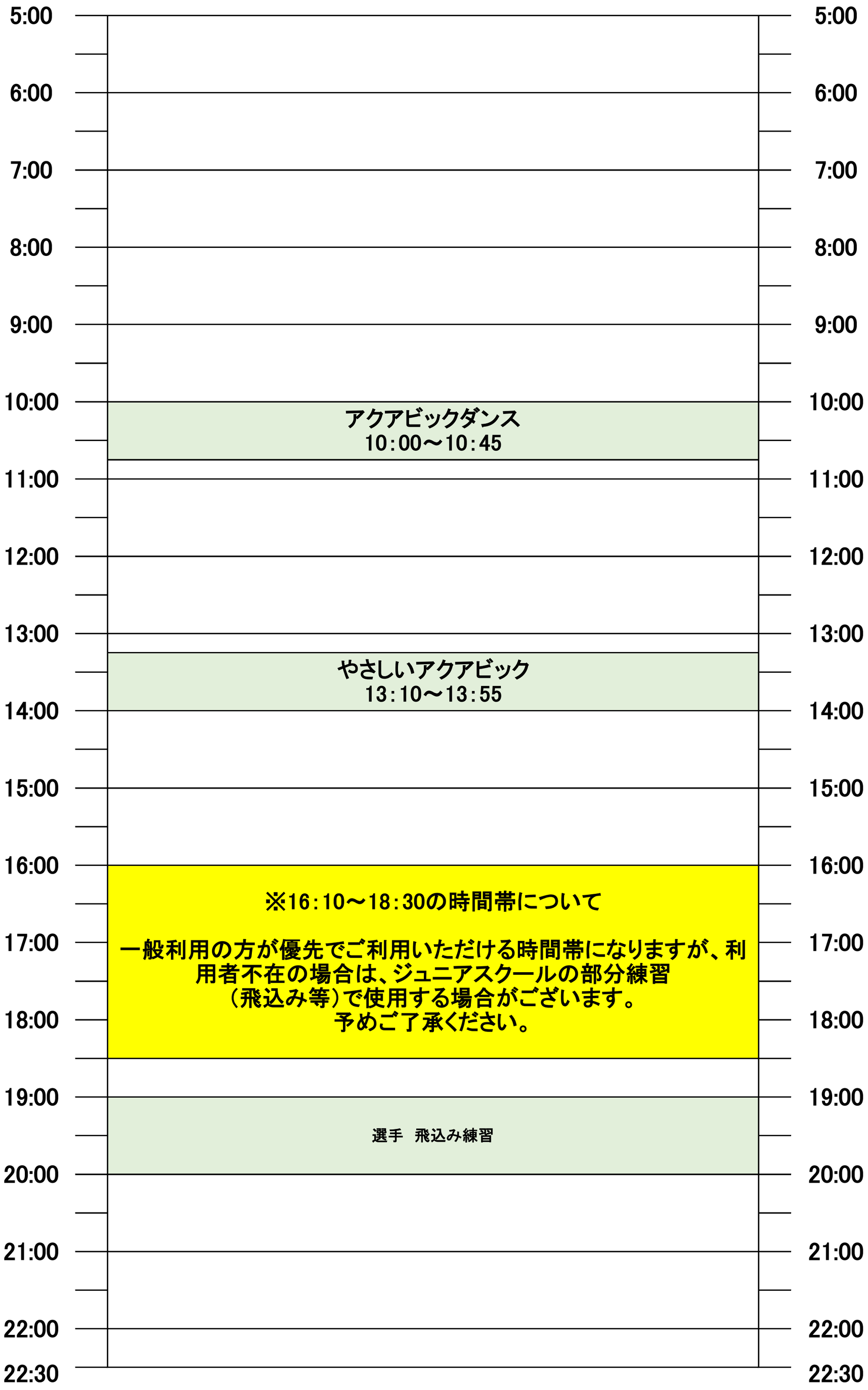
月曜日 プールコースレイアウト

アクアビックプール（水深5m）

※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。

※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

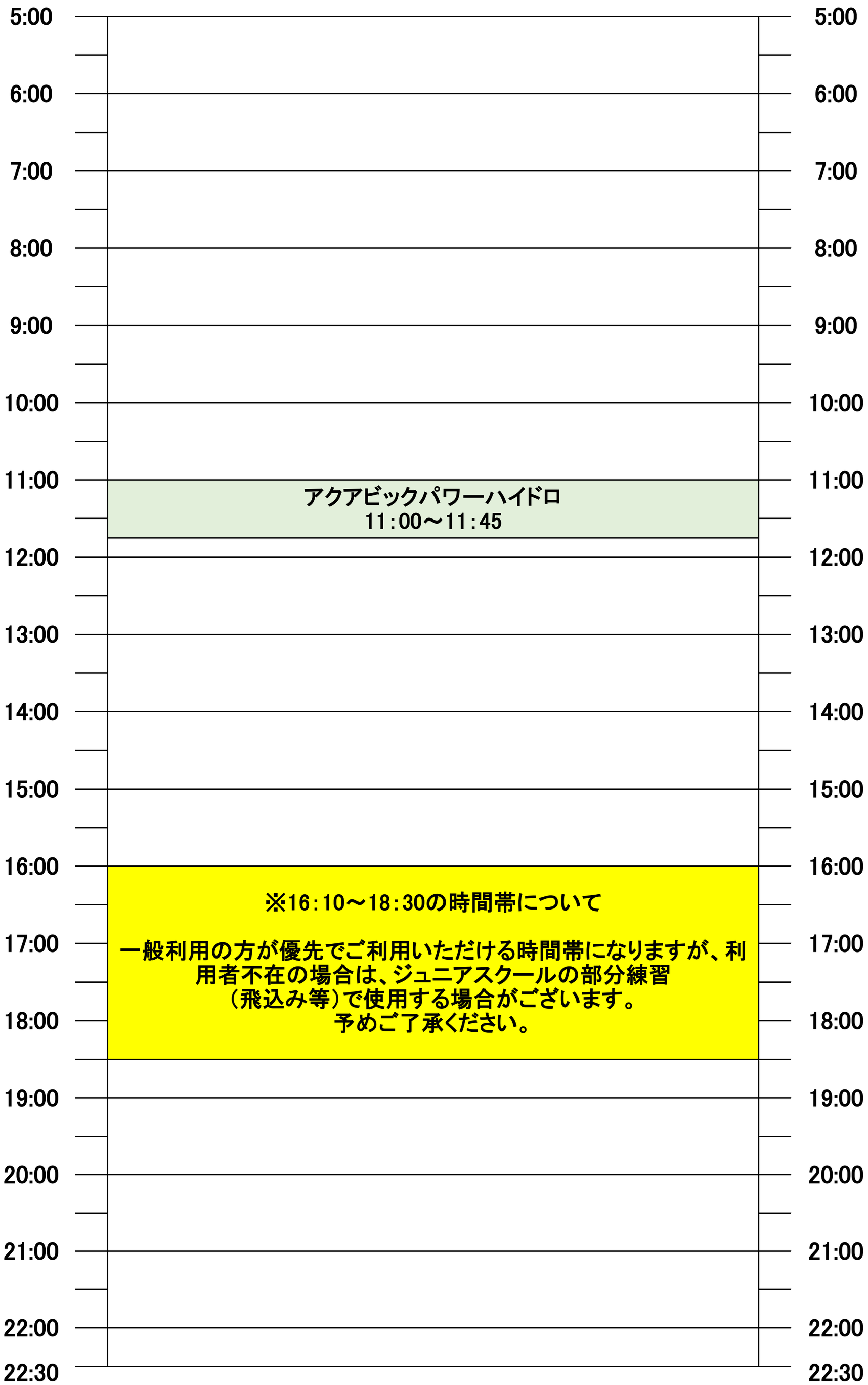
アクアビックプール（水深5m）

※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）

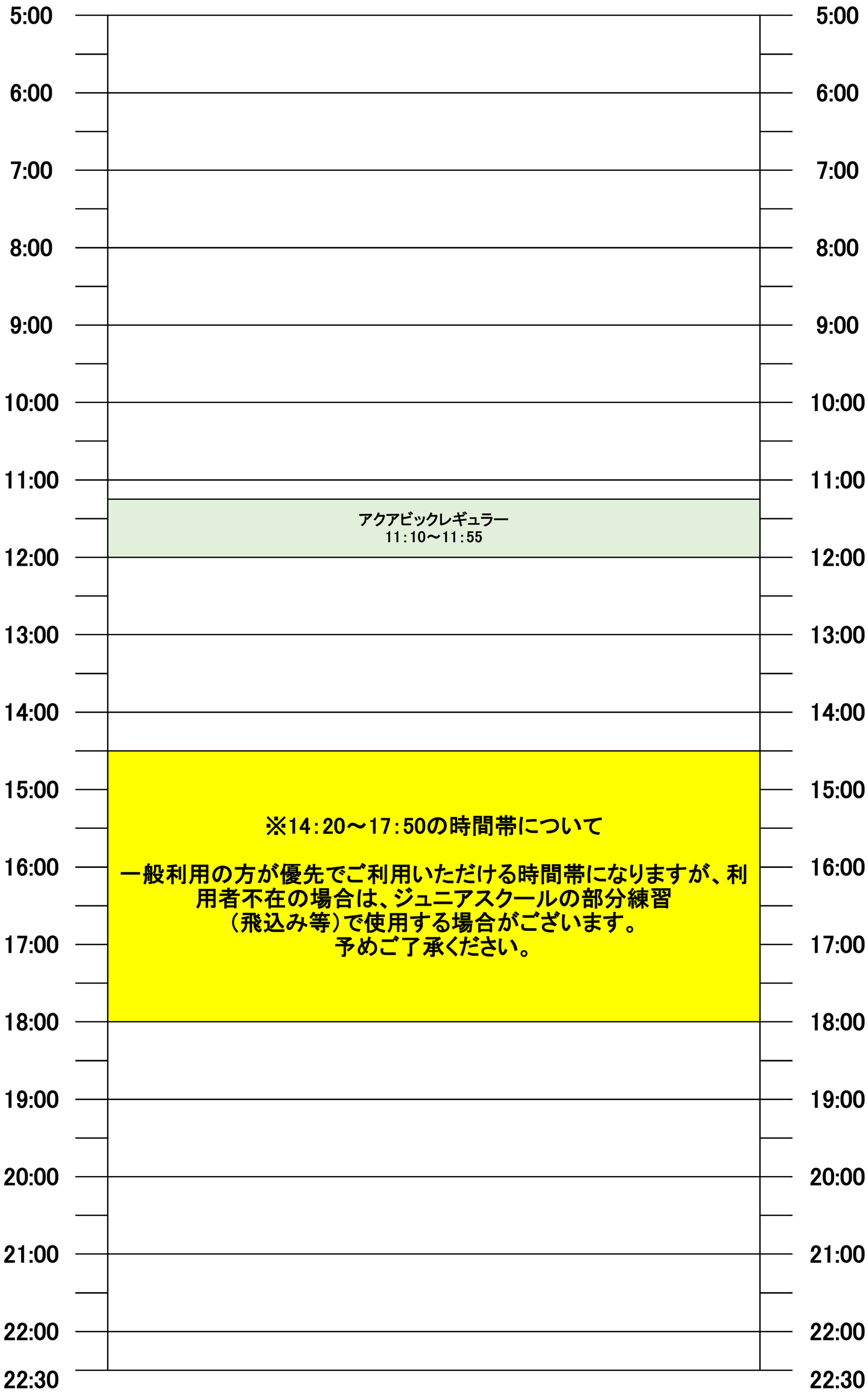


※貸切利用が入る場合がございます。

※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）

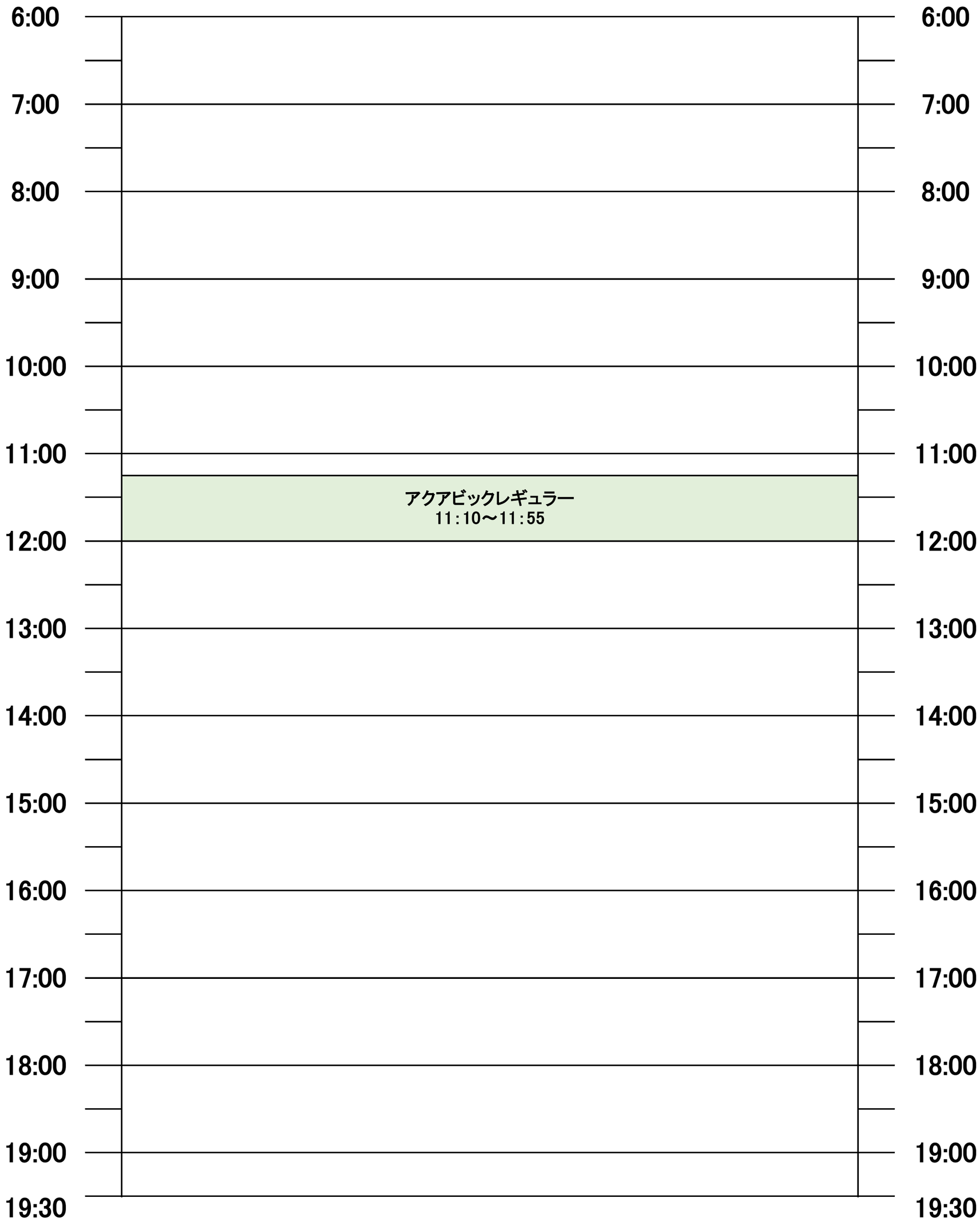


※貸切利用が入る場合がございます。

※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。