

7/20(月・祝) 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	親子トリム 9:15～10:00		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	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	着衣泳 10:15～11:45			10:00
11:00	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				11:00
12:00	TAC記録会 12:00～14:00				トレーニング	トレーニング	遊泳	12:00
13:00					トレーニング	トレーニング	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	ウォーキング	河原先生の楽々スイムワンポイント 15:00～16:00			トレーニング	トレーニング	遊泳	15:00
16:00	選手 16:00～19:30				トレーニング	トレーニング	遊泳	16:00
17:00					トレーニング	トレーニング	遊泳	17:00
18:00					トレーニング	トレーニング	遊泳	18:00
19:00					トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
19:30	7	6	5	4	3	2	1	19:30

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。

7/20(月・祝) 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	遊泳	筋肉ムキムキウォーキング 10:10～10:55			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	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	現役パラアスリートの木村潤平さんと一緒に泳ごう 14:30～16:00				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。

7/20(月・祝) 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		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
19:30		19:30

※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。