

7/21、8/4、8/18、8/25 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	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トライアスロン ペーシック * 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	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	7:00
7:30	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	ジュニア 短期教室			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	ジュニア 短期教室			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
	ウォーキング		上級A 11:10～12:10		中級B 11:10～12:10			12:00
12:00	ウォーキング	トレーニング	健康水泳(初級) 12:10～13:00		上級 トレーニング	トレーニング	ジュニア 短期教室	12:00
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 （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
	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	ジュニア水泳							16:00
17:00								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		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。

7/22、8/5、8/12、8/19、8/26

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	ジュニア 短期教室			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	ジュニア 短期教室			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	トレーニング	上級A			トレーニング	遊泳	11:00							
	ウォーキング							12:00							
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	ジュニア 短期教室		13:00							
13:00	ウォーキング	トレーニング	上級A		中級A		幼児	14:00							
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	15:00							
15:00	準備	準備				準備		16:00							
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		17:00							
17:00	ジュニア水泳							18:00							
18:00															19:00
19:00								選手		選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
20:00	上級B		トレーニング	トレーニング	遊泳	21:00									
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	22:00							
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	22:30							
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。

7/23、8/6、8/20、8/27

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	上級 トレーニング	トレーニング
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	ジュニア 短期教室			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	ジュニア 短期教室			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	幼児/遊泳 半面ずつ	11:00
	ウォーキング			中級A 11:10～12:10				
12:00	ウォーキング	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	ジュニア 短期教室		
13:00	ウォーキング	初級		上級B		トレーニング	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	トレーニング	トレーニング ※50分まで	遊泳	14:00
	準備	リフレッシュ 14:10～15:00				準備		
15:00	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		15:00
16:00	ジュニア水泳							16:00
17:00								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。

7/24、8/7、8/21、8/28

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	ジュニア 短期教室			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	ジュニア 短期教室			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		上級A 11:10～12:10		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	ジュニア 短期教室		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	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	遊泳	15:00
16:00	準備	準備		游々クラブ（腰痛膝痛改善） 14:05～14:55				16:00
17:00	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		17:00
18:00	ジュニア水泳							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。