

7/30(木) 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				上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング		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 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			遊泳	6:30
7:00								7:00
7:30	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	7:30
8:00								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								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	チャイルドクラブ	
10:00								10:00
	ウォーキング	トレーニング	上級A	中級B		らくらく	遊泳	
11:00				トレーニング	トレーニング	トレーニング		11:00
	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	中級A 11:10~12:10			遊泳	
12:00								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	
13:00								13:00
	ウォーキング	初級		上級B		トレーニング	遊泳	
14:00								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	
15:00								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	
16:00								16:00
	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	
17:00	選手		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	17:00
			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	
18:00			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	18:00
19:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
					トレーニング	トレーニング	遊泳	
20:00	上級A		選手			トレーニング	遊泳	20:00
						トレーニング	遊泳	
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
					トレーニング	トレーニング	遊泳	
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								22:30
	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。

7/31(金) プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース)

5:00	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	—	
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	
—	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	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	
—	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	—	
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	
—	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	チャイルドクラブ	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	チャイルドクラブ	—	
10:00	ウォーキング	トレーニング	上級B		中級B		遊泳	10:00	
—	ウォーキング	トレーニング	上級B		中級B		遊泳	—	
11:00	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	11:00	
—	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	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
—	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	トレーニング	トレーニング	上級B		中級B		遊泳	13:00	
—	トレーニング	トレーニング	上級B		中級B		遊泳	—	
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	
—	ウォーキング	トレーニング	トレーニング	游々クラブ（腰痛膝痛改善） 14:05～14:55				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	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳		
—	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	—	
16:00	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	16:00	
—	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	—	
17:00	ウォーキング	トレーニング	選手		トレーニング	トレーニング	遊泳	17:00	
—	ウォーキング	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	—
18:00	ウォーキング	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	18:00
—	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	—	
19:00	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	19:00	
—	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	—	
20:00	中級A	上級A		上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00	
—	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	—	
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	
—				上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	—	
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	
—	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	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。