

# 8/11(火・祝) プールコースレイアウト

## メインプール(25m×7コース)

| 6:00  | 7                  | 6                       | 5               | 4            | 3            | 2      | 1            | 6:00         |
|-------|--------------------|-------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------|--------------|--------------|
|       | ウォーキング             | トレーニング                  | 選手<br>6:00～8:00 |              | トレーニング       | トレーニング | 遊泳           |              |
| 7:00  | ウォーキング             | トレーニング                  |                 |              | トレーニング       | トレーニング | 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<br>トレーニング | ジュニア<br>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<br>トレーニング |              |        |              | ジュニア<br>短期教室 |
| 10:00 | 選手<br>10:00～12:00  |                         |                 |              | トレーニング       | トレーニング | 遊泳           | 10:00        |
| 11:00 |                    |                         |                 |              | トレーニング       | トレーニング | 遊泳           | 11:00        |
| 12:00 |                    |                         |                 |              | ジュニア<br>短期教室 |        | 遊泳           | 12:00        |
|       | ウォーキング             | トレーニング                  | トレーニング          | 上級<br>トレーニング |              |        |              |              |
| 13:00 | ウォーキング             | トレーニング                  | トレーニング          | 上級<br>トレーニング | トレーニング       | トレーニング | 遊泳           | 13:00        |
| 14:00 | 着衣泳<br>14:00～15:30 |                         |                 | 上級<br>トレーニング | トレーニング       | トレーニング | 遊泳           | 14:00        |
| 15:00 |                    |                         |                 | 上級<br>トレーニング | トレーニング       | トレーニング | 遊泳           | 15:00        |
|       |                    |                         |                 | トレーニング       | トレーニング       | 遊泳     | 上級<br>トレーニング | トレーニング       |
| 16:00 | ウォーキング             | 楽々フィンスイム<br>16:00～17:00 |                 |              | トレーニング       | トレーニング | 遊泳           | 16:00        |
| 17:00 | 選手<br>17:30～19:30  |                         |                 |              | 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。

# 8/11(火・祝) プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

|       |                            |        |        |        |       |
|-------|----------------------------|--------|--------|--------|-------|
| 6:00  | 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 |       |
| 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 | アクアダンス<br>12:10～12:55      |        |        |        | 12:00 |
| 13:00 | 水中ボールウォーキング<br>13:10～13:55 |        |        |        | 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 | 4                          | 3      | 2      | 1      | 19:30 |

※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。

# 8/11(火・祝) プールコースレイアウト

## アクアビックプール(水深5m)

|       |                            |       |
|-------|----------------------------|-------|
| 6:00  |                            | 6:00  |
| 7:00  |                            | 7:00  |
| 8:00  |                            | 8:00  |
| 9:00  |                            | 9:00  |
| 10:00 | アクアビックレギュラー<br>10:10～10:55 | 10:00 |
| 11:00 |                            | 11:00 |
| 12:00 |                            | 12:00 |
| 13:00 |                            | 13:00 |
| 14:00 |                            | 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。