

8/13(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 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			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	ジュニア 短期教室			
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	ジュニア 短期教室			
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			幼児/遊泳 半面ずつ	
12:00							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								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		リフレッシュ 14:10~15:00						15:00
	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	
16:00								16:00
	選手					トレーニング	遊泳	
17:00								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	
18:00								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								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		上級A		トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	遊泳	20:00
	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	21:00
	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				
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	

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。

8/14(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	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	6:00
7:00			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	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		遊泳	10:00
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
12:00			上級A 11:10～12:10		中級A 11:10～12:10			
	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		12:00
13:00	トレーニング	トレーニング	上級B		中級B		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
				游々クラブ（腰痛膝痛改善） 14:05～14:55				
15:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	15:00
16:00	選手					トレーニング	遊泳	16:00
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
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	18:00
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
20:00	中級A	上級A						上級 トレーニング
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
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。

8/15(土) 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
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
	トレーニング	トレーニング	トレーニング					
8:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	8:00
9:00					トレーニング	トレーニング	遊泳	9:00
10:00	ウォーキング	中級A		上級B		トレーニング	遊泳	10:00
11:00	ウォーキング	中級B		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	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
13:00	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	13:00
14:00		上級A 13:10～14:10						
	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	14:00
15:00	選手				トレーニング	トレーニング	遊泳	15:00
16:00					トレーニング	トレーニング	遊泳	16:00
17:00	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
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	18:00
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
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。

8/31(月) プールコースレイアウト

メインプール(25m×7コース)

8:00	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	
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	上級A		中級B		遊泳	10:00
11:00	ウォーキング	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		上級A 13:10～14:00		中級B		遊泳	13:00
	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	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	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	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
17:00	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
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	18:00
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
20:00	上級B		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
	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					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。