

9/20(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	
6:00	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	6:00
7:00	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	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	ジュニア水泳 8:00～9:10			8:00
9:00	ウォーキング	2Days特訓	トレーニング	上級 トレーニング				サンデージュニア 9:10～11:10
10:00	サンデージュニア 9:10～11:10		トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング	10:00		
11:00			トレーニング	トレーニング	トレーニング	11:00		
12:00	ロングスイムレッスン 11:10～12:10				トレーニング	トレーニング	サンデージュニア 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	サンデージュニア 12:10～14:10			13:00
14:00	2Days特訓	トレーニング	トレーニング	上級 トレーニング				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	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	16:00
17:00	ウォーキング	初級		上級 トレーニング	トレーニング	ランクアップ 9/13～10/25	2Days特訓	17:00
18:00	ウォーキング	トレーニング	上級A		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	トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
19:30	ウォーキング	トレーニング	上級B 18:10～19:10					
	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。

※パーソナルレッスンで貸切利用させていただく場合がございます。

9/21(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	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	8:00
9:00			トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	2Days特訓	遊泳	9:00
10:00	選手			上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	10:00
11:00				上級 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	上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	2Days特訓	13:00
14:00	選手			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				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	選手			上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	2Days特訓	16:00
17:00				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
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。

※パーソナルレッスンで貸切利用させていただく場合がございます。

9/22(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
	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
8:00	選手			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				上級 トレーニング	トレーニング	2Days特訓	遊泳	9:00
10:00	選手			上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	10:00
11:00				上級 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	上級 トレーニング	トレーニング	2Days特訓	遊泳	13:00
14:00	選手			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				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	選手			上級 トレーニング	トレーニング	2Days特訓	遊泳	16:00
17:00				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
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。

※パーソナルレッスンで貸切利用させていただく場合がございます。

9/23(水・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	
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	選手		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	ウォーキング			上級 トレーニング	トレーニング	2Days特訓	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	トレーニング		遊泳	10:00
11:00	マスターズ			上級 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 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	上級 トレーニング	トレーニング	2Days特訓	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		遊泳	14:00
15:00	立川先生と一緒に泳ごう！ 14:00～15:00			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	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	16:00
17:00			トレーニング	上級 トレーニング	トレーニング	2Days特訓	遊泳	17:00
18:00	選手			上級 トレーニング	トレーニング		遊泳	18:00
19:00				上級 トレーニング	トレーニング	トレーニング	遊泳	19:00
19:30	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	19:30
	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。

※パーソナルレッスンで貸切利用させていただく場合がございます。