

9/22(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	水中ウォーキング&筋トレ講座 11:10～11:40			11:00
12:00		トレーニング	トレーニング	ウォーキング	12:00
	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	
13:00	遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング	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。
- ※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。
- ※コースロープを外して実施するレッスンがある際はレッスン開始の5分前にコースロープを移動させていただきますのでご了承ください。