

10/12(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	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	
9:00	選手			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
		選手		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	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	
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	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	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	
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	選手		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			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	選手		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			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	選手		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

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。

10/12(月・祝) プールコースレイアウト ケアプール(20m×4コース)

8:00		4	3	2	1		8:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
9:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		9:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
10:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		10:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
11:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		11:00
		遊泳	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		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
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
14:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		14:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
15:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		15:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
16:00		アクアダンス 15:45～16:30					16:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
17:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		17:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
18:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		18:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
19:00		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		19:00
		遊泳	トレーニング	トレーニング	ウォーキング		
19:30		4	3	2	1		19:30

※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。