

10/30(金) 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	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	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	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			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	
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
15:00				游々クラブ（腰痛膝痛改善） 14:05～14:55				
	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	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	選手							トレーニング
	中級A	上級A		選手		トレーニング	遊泳	
20:00						トレーニング	遊泳	20:00
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			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。

※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。

10/31(土) 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								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								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								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								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	2Days特訓	—
10:00								10:00
—	ウォーキング	中級A		上級B		トレーニング	遊泳	—
11:00								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	—
12:00								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	2Days特訓	遊泳	—
13:00								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	—
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	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								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	2Days特訓	遊泳	—
16:00	選手							16:00
—			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	—
17:00			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	17:00
18:00			選手					18:00
—	ウォーキング	トレーニング			—	—	遊泳	—
19:00	ウォーキング	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	遊泳
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。

※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。