

月曜日 基本形

ウォーキングプール

成人プール (25m)

ジュニアプール (25m)

1周約35m

ウォーキングプール		成人プール (25m)						ジュニアプール (25m)									
歩行レーン 水深 1.1m		1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m	1レーン 水深 80cm	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m		
10:00	10:00							めぐみ								10:00	
11:00	11:00	水中ウォーキング			10:25~10:55								糸山コーチ 11:15~12:15			11:00	
12:00	12:00	楽しくフィンスイム			11:05~11:35											12:00	
13:00	13:00				アクア40 12:45~13:25			あおば台								エルブ 施設利用 12:30~14:00	13:00
14:00	14:00									同好会							14:00
15:00	15:00							スクール準備								15:00	
16:00	16:00							ジュニア スクール								16:00	
17:00	17:00							ジュニアスクール								レーン増	17:00
18:00	18:00							ジュニアスクール					育成：シンクロ			レーン増	18:00
19:00	19:00							ジュニアスクール			育成：水球		育成：水球			レーン増	19:00
20:00	20:00											育成：水球				20:00	
21:00	21:00				ファイティングアクア40 20:30~21:10											21:00	
22:00	22:00															22:00	

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※アクアビクスのレッスン準備の為、コースロープの移動を5~10分前から行います。予めご了承ください。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン (PL)
 成人無料クラス
 アクアビクス
 ジュニアクラス

水曜日 基本形

ウォーキングプール

1周約35m

歩行レーン 水深 1.1m
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

成人プール (25m)

1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m
10:00					
11:00	JOYJOYウォーキング		10:25~10:55		
12:00			アクア40		
13:00			12:10~12:50		
14:00	お腹シェイプ		13:30~13:50		
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00				グローブアクア40	
20:00				19:10~19:50	
21:00					
22:00					

ジュニアプール (25m)

1レーン 水深 80m	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m
10:00							
11:00			鶴園コーチ	新宮コーチ		熊谷コーチ	
12:00			11:00~12:00	11:00~12:00		鶴園コーチ	
13:00						12:00~13:00	
14:00				同好会			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※アクアビクスのレッスン準備の為、コースロープの移動を5~10分前から行います。予めご了承ください。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

■ 同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン (PL)

■ 成人無料クラス

■ アクアビクス

■ ジュニアクラス

木曜日 基本形

ウォーキングプール

成人プール (25m)

ジュニアプール (25m)

1周約35m

ウォーキングプール		成人プール (25m)						ジュニアプール (25m)									
歩行レーン 水深 1.1m		1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m	1レーン 水深 80cm	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m		
10:00	10:00							みどり					有料 成人シンクロ			10:00	
11:00	11:00							ジュニア スクール								11:00	
12:00	12:00				アクア40 12:00~12:40											12:00	
13:00	13:00	膝・肩・股関節 機能改善クラス		13:20~13:50						横島コーチ 13:00~14:00		新宮コーチ 13:00~14:00		エルブ 施設利用 12:30~14:00	13:00		
14:00	14:00				お楽しみアクア40 14:10~14:50											14:00	
15:00	15:00												眞家コーチ 14:30~15:30		15:00		
16:00	16:00							スクール準備								16:00	
17:00	17:00							ジュニアスクール								レーン増	17:00
18:00	18:00							ジュニアスクール				育成：シンクロ				レーン増	18:00
19:00	19:00							ジュニア スクール		育成：競泳				育成：競泳		レーン増	19:00
20:00	20:00	アクアディスクで 筋力強化&バランス								育成：競泳						20:00	
21:00	21:00															21:00	
22:00	22:00															22:00	

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

 同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン (PL)

 成人無料クラス

 アクアピクス

 ジュニアクラス

金曜日 基本形

ウォーキングプール

成人プール (25m)

ジュニアプール (25m)

1周約35m

ウォーキングプール		成人プール (25m)						ジュニアプール (25m)									
歩行レーン 水深 1.1m		1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m	1レーン 水深 80cm	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m		
10:00	10:00							めぐみ								10:00	
11:00	11:00	腰痛改善クラス		11:05~11:35							横島コーチ 11:00~12:00		糸山コーチ 11:15~12:15			11:00	
12:00	12:00				アクア40 12:10~12:50											12:00	
13:00	13:00	楽しくフィンスイム		13:00~13:30				13:45~14:15			糸山コーチ 13:00~14:00					13:00	
14:00	14:00							楽しくビーチボールバレー								14:00	
15:00	15:00	初めて背面キック		14:20~14:50				スクール準備			同好会					15:00	
16:00	16:00							ジュニア スクール								16:00	
17:00	17:00							ジュニアスクール								レーン増	
18:00	18:00															レーン増	
19:00	19:00															レーン増	
20:00	20:00			犬かきさん教室				経澤コーチ 19:15~20:15		ジュニア スクール		育成：競泳				レーン増	
21:00	21:00							同好会									21:00
22:00	22:00															22:00	

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

 同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン (PL)

 成人無料クラス

 アクアビクス

 ジュニアクラス

土曜日 基本形

ウォーキングプール
1周約35m

成人プール (25m)

ジュニアプール (25m)

ウォーキングプール		成人プール (25m)						ジュニアプール (25m)									
歩行レーン 水深 1.1m		1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m	1レーン 水深 80cm	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m		
10:00	10:00							ジュニアスクール								10:00	
11:00	11:00							ジュニアスクール								11:00	
12:00	12:00							ジュニアスクール								12:00	
13:00	13:00							12:30~13:45 自由水泳								有料 マタニティ	13:00
14:00	14:00							ジュニアスクール								14:00	
15:00	15:00							ジュニアスクール								15:00	
16:00	16:00							ジュニアスクール								16:00	
17:00	17:00															17:00	
18:00	18:00															18:00	
19:00	19:00															19:00	
20:00	20:00															20:00	
21:00	21:00															21:00	

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

 同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン (PL)

 成人無料クラス

 アクアビクス

 ジュニアクラス

日曜日 基本形

ウォーキングプール

1周約35m

成人プール (25m)

ジュニアプール (25m)

ウォーキングプール		成人プール (25m)						ジュニアプール (25m)								
歩行レーン 水深 1.1m		1レーン 水深 1m	2レーン 水深 1m	3レーン 水深 1.1m	4レーン 水深 1.1m	5レーン 水深 1.2m	6レーン 水深 1.2m	1レーン 水深 80cm	2レーン 水深 80cm	3レーン 水深 85cm	4レーン 水深 90cm	5レーン 水深 95cm	6レーン 水深 1m	7レーン 水深 1.1m	8レーン 水深 1.2m	
10:00	10:00							ジュニアスクール								10:00
11:00	11:00						11:00									
12:00	12:00						12:00									
13:00	13:00						13:00									
		アクアビクスで 筋力強化&バランス		12:40~13:00											13:00	
				アクア40 13:15~13:55											14:00	
		染野コーチ 14:10~15:10						自由水泳				育成：競泳				14:00
							15:00									
							16:00									
							17:00									
															16:00	
															17:00	
															18:00	
															19:00	
															19:00	

※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※アクアビクスのレッスン準備の為、コースロープの移動を5~10分前から行います。予めご了承ください。

※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン (PL)

成人無料クラス

アクアビクス

ジュニアクラス

スタッフ研修
16:15~17:00