

2023年12月・2024年 1月 スイミングスケジュール

※2023年11月24日（金）より変更となります。

11/9(木)更新

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	無 料	有 料	無 料	有 料	無 料	有 料	無 料	有 料	無 料	有 料	無 料	有 料	
10			10:20~10:50 水中ウォーキング 宮本	NEW	10:20~10:50 サーキット アクア30 石井		10:20~10:50 膝・肩・股関節 機能改善クラス 寺田	NEW					10
	10:30~11:10 アクア40 飯島												
11				11:00~12:00 グループブレスン 詳細は別紙参照	11:00~12:00 同好会		11:00~11:40 アクア40 飯島			11:30~12:30 マタニティ 野崎			11
12		12:10~12:50 流水健康クラス 寺田		12:05~13:05 スキンダイビング ※日程等、別紙参照 丹羽		12:10~12:50 流水健康クラス 富田	NEW						12
		12:15~13:15 グループブレスン 詳細は別紙参照	13:00~14:00 同好会	12:10~12:50 流水健康クラス 富田									
13	13:30~14:00 お楽しみウォーキング 新納（彩）		13:30~14:00 楽しくビーチボール バレークラス 川尻	13:00~14:00 グループブレスン 詳細は別紙参照			13:00~14:00 グループブレスン 詳細は別紙参照			13:10~13:50 流水健康クラス 佐々木	13:10~13:50 お楽しみアクア40 新納（彩）		13
14	14:10~14:50 アクア40 富田		14:10~14:50 サーキットアクア40 栗原		14:15~14:35 うでシェイプ 寺田		14:10~14:50 アクア40 新納（健）				14:25~14:55 腰痛改善クラス 栗原	NEW	14
					14:40~15:00 下半身シェイプ 寺田						15:00~15:30 流水ウォーキング 栗原	NEW	15
15													
16											16:10~17:00 アクア50 栗原		16
17													17
18									18:10~18:50 アクア40 森國	NEW			18
19	19:10~19:50 ファイティング アクア40 新納（彩）	NEW			19:10~19:50 サーキットアクア40 富田	NEW	19:20~19:50 かなづちさん 宮本	NEW	19:15~19:45 初めて平泳ぎキック 橋本				19
20	20:00~21:00 同好会	20:00~21:00 グループブレスン 詳細は別紙参照		20:00~21:00 グループブレスン 詳細は別紙参照	20:00~20:30 面かぶりクロール 橋本		20:10~20:50 流水健康クラス 寺田		19:00~20:00 同好会	20:00~21:00 グループブレスン 詳細は別紙参照			20
21			21:10~21:40 楽しくビーチボール バレークラス 川尻										21
22													22



おすすめ
レッスン!

各無料レッスン!

ご利用方法のご案内

各レッスンの開始時間までにプール
サイドに設置した案内看板のあるコース
までいらしてください。すぐ体験!!

黒枠が変更となるクラスです。
ご確認の上、ご参加ください。

★同好会のご紹介★

泳ぐことが大好きな方が集まり、
一緒に楽しく練習を行う会です。
(レッスン、指導ではありません)



はレッスン参加が初めて、
または体力に自信のない方
でも安心してご参加
いただけるクラスです。



(ホームページ用QRコード)

プール施設利用時間

月曜日～金曜日 10:00～22:30

土曜日 10:00～21:30

日曜日・祝日 10:00～19:30

※月曜日のレッスンはありません。
※休館日は毎月第2月曜日となります。