

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 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							
11:00	11:00	お楽しみウォーキング			10:25～10:55							糸山コーチ		有料	
		楽しくフィンスイム		11:05～11:35								11:15～12:15		マタニティ	
12:00	12:00														
13:00	13:00				アクア40			あおば台							エルブ 施設利用 12:30～14:00
14:00	14:00				12:45～13:25										
15:00	15:00							スクール準備	同好会					眞家コーチ 14:00～15:00	
16:00	16:00							ジュニア スクール							
17:00	17:00							ジュニアスクール							
18:00	18:00							ジュニアスクール				育成：シンクロ			
19:00	19:00							ジュニアスクール		育成：水球		育成：水球			
20:00	20:00														
21:00	21:00				ファイティングアクア40										
					20:30～21:10										
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

火曜日 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3.5m 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									
11:00	11:00					有料 スキndaイビング						スクール準備					
12:00	12:00												ベビー				
13:00	13:00			ウォーキングアクア40 12:30～13:10						12:30～12:45		スクール片付け					
14:00	14:00	初めて背泳ぎキック		13:30～14:00								横島コーチ 13:15～14:15					
15:00	15:00							スクール準備									
16:00	16:00							ジュニア スクール									
17:00	17:00							ジュニアスクール									レーン増
18:00	18:00																
19:00	19:00							ジュニアスクール				育成：シンクロ				レーン増	
20:00	20:00	横島コーチ 19:30～20:30						ジュニア スクール	育成：競泳				育成：シンクロ				レーン増
21:00	21:00							同好会		育成：競泳							
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。

☆骨盤ストレッチ 12:00~12:20

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

成人プール (25m)

ジュニアプール (25m)

1周約3.5m			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 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		10:00							10:00							10:00			
11:00		11:00							11:00							11:00			
12:00		12:00			アクア40 12:10~12:50				12:00				鶴菌コーチ 11:00~12:00		新宮コーチ 11:00~12:00				
13:00		13:00							13:00						鶴菌コーチ 12:00~13:00				
14:00		14:00	お尻シェイプ	13:30~13:50					14:00			同好会					14:00		
15:00		15:00							15:00	楽しくビーチボールバレー		14:00~14:30				15:00			
16:00		16:00							16:00	スクール準備						16:00			
17:00		17:00							17:00	ジュニア スクール						17:00			
18:00		18:00							18:00	ジュニアスクール									18:00
19:00		19:00							19:00	ジュニアスクール				育成：水球					
20:00		20:00						グローブアクア40 19:10~19:50	20:00	育成：競泳				育成：水球					
21:00		21:00							21:00	経澤コーチ 20:10~21:10		育成：競泳						21:00	
22:00		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。

※アクアビッ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

アクアビックス

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

	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
10:00		10:00						
11:00		11:00						
12:00		12:00						
13:00		13:00						
14:00		14:00						
15:00		15:00						
16:00		16:00						
17:00		17:00						
18:00		18:00						
19:00		19:00						
20:00		20:00						
21:00		21:00						
22:00		22:00						

	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								
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

☆骨盤ストレッチ 12:50~13:10

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

レーン増

17:00

レーン増

18:00

レーン増

19:00

レーン増

20:00

21:00

22:00

20:10~20:30

アクアディスクで
筋力強化&バランス

みどり

ジュニア
スクール

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

眞家コーチ
14:30~15:30

スクール準備

ジュニアスクール

ジュニアスクール

育成：シンクロ

ジュニア
スクール

育成：競泳

新宮コーチ
20:00~21:00

育成：競泳

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 歩行レーン 水深 1.1m		成人プール（25m）						ジュニアプール（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	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						10:00	めぐみ							10:00	
11:00		11:00	グローブウォーキング		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		同好会					14:00	
15:00		15:00						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								17:00	
18:00		18:00														18:00	
19:00		19:00			犬かきさん教室												
20:00		20:00							ジュニア スクール		育成：競泳						20:00
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 1周約35m		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						10:00	ジュニアスクール						
11:00		11:00						11:00							
12:00		12:00						12:00							
13:00		13:00						13:00	12:30~13:45 自由水泳						有料 マタニティ
14:00		14:00						14:00							
15:00		15:00						15:00	ジュニアスクール						
16:00		16:00						16:00							
17:00		17:00						17:00							
18:00		18:00						18:00					ジュニアスクール		
19:00		19:00						19:00							
20:00		20:00						20:00					同好会		
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

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	

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					
12:00					
13:00	アクアデイズで 筋力強化&バランス		12:40~13:00		
14:00			アクア40 13:15~13:55		
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					

ジュニアプール (25m)

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	
ジュニアスクール								10:00 レーン増
								11:00 レーン増
								12:00 レーン増
								13:00
自由水泳				糸山 コーチ 13:30~ 18:00	育成：競泳			14:00
								15:00
								16:00
								17:00
							スタッフ研修 16:15~17:00	18:00
								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