月曜日 基本形

| ウォ | ーキングプ- | ール | | 时人- | プール | (25 | im) | | | | S |) | アプー | JL (2 | 2 5 m) |) | | |
|-------|--------------------------------|----------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| · | 1 周約 3 5 m ^{歩行レーン} | <u> </u> | | | | , | • | | - | | | | | ` | ĺ | | • | <u>.</u> |
| | 歩行レーン 水深 1. 1 m | | 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 | | しみウォー | | 10:2 | 5∼10:55 | | 11:00 | | 05 (0). | | | | | | | 11:00 |
| | | | 楽しくフィ | ィンスイム | 11:0 | 5∼11:35 |) | | | | | | | | コーチ | | 有料 | |
| 12:00 | | 12:00 | | | | | | | 12:00 | | | | | 11:15 | ~12:15 | | マタニティ | 12:00 |
| 13:00 | | 13:00 | | | | | アクア40 | | 13:00 | | あおば台 | ì | | | | | エルブ | 13:00 |
| | | | | | | 12 | <mark>:45~13:</mark> | <u> </u> | | | | | | | | | 施設利用 | |
| 14:00 | | 14:00 | | | | | | | 14:00 | | | | | | | 宣家: | コーチ | 14:00 |
| | | | | | | | | | | スクー | - ル準備 | | 同如 | 子会 | | | ~15:00 | |
| 15:00 | | 15:00 | | | | | | | 15:00 | | ニア | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | スク | ール | | | | | | | 16:00 |
| 10.00 | | 10.00 | | | | | | | 10.00 | | | | | | | | | レーン増 |
| 17:00 | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | ジ | ュニア | スクー | ル | | | 17:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | レーン増 18:00 |
| 18:00 | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | 18:00 |
| | | | | | | | | | | | ジュニ | ニアス | クール | | | | | 19:00 |
| 19:00 | | 19:00 | | | | | | | 19:00 | • • | | | * | l. T-l \ | 育成 | :シン | クロ | レーン増 |
| 20.00 | | 20:00 | | | | | | | 20.00 | シュ | ニアスク | ノール | 育成 | :水球 | | | | 20.00 |
| 20:00 | | 20:00 | | | | | | | 20:00 | | | | | | 育成 | :水球 | | 20:00 |
| 21:00 | | 21:00 | | | | | ティングア | | 21:00 | | | | | | 月以 | - 7/5/ | | 21:00 |
| | | | | | | 20 | :30~21: | 10 | | | | | | | | | | |
| 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。

※アクアビクスのレッスン準備の為、コースロープの移動を $5\sim10$ 分前から行います。予めご了承ください。

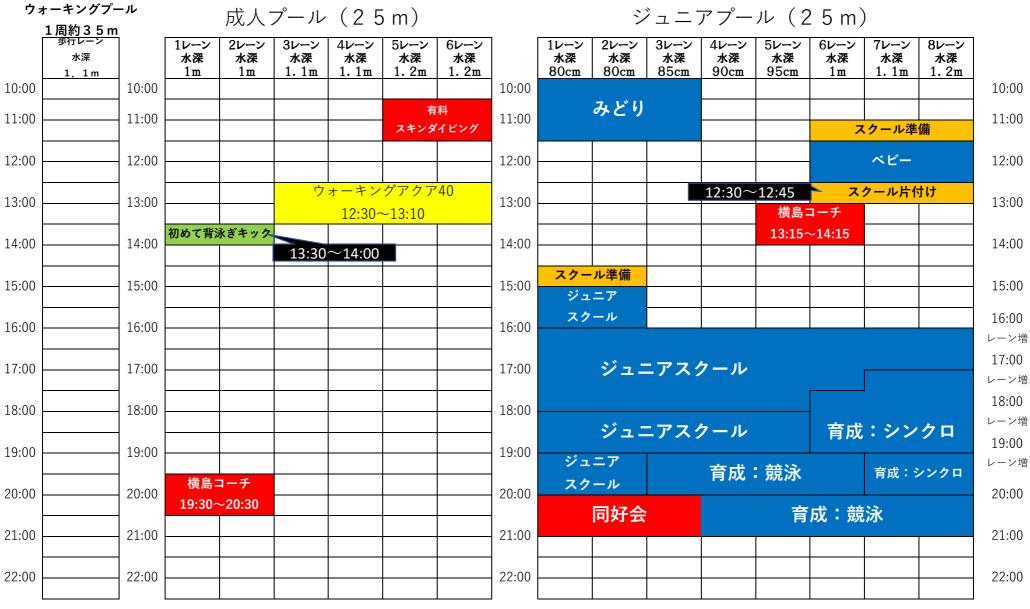
※当日若干の変更がある場合がございます。予め、ご了承ください。

成人無料クラス

アクアビクス

ジュニアクラス

火曜日



※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)



ジュニアクラス

☆骨盤ストレッチ 12:00~12:20

水曜日 基本形

| ウォ | ーキングプー | ル | | 战 从 · | プール | (2 5 | i m) | | | | \$) | シュー・ | アプー | ル (2 |) 5 m` |) | | |
|-------|--------------------------------|-------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|-------|
| | 1 周約 3 5 m ^{歩行レーン} | • | | | | ` | • | | | | | | | • | | | | |
| | 歩行レーン 水深 1. 1 m | | 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 | | | | | | | | 1 | 10:00 |
| 11:00 | | 11:00 | | | | | | | 11:00 | | | | | | | | 1 | 11:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | コーチ | | コーチ | |
| 12:00 | | 12:00 | | | | ア カ | ア40 | | 12:00 | | | | | 11:00 | ~12:00 | 11:00~ | ~12:00 コーチ | 12:00 |
| | | | | | | | ~12:50 | | | | | | | | | 酶園 - 12:00↑ | | |
| 13:00 | | 13:00 | | | | 12:10~ | <u>~12:50</u> | l | 13:00 | | | | | | _ | 12.00 | 13.00 | 13:00 |
| | | | お尻シ | ゚゚゚ ゚゚ェイプ | 13:3 | 0~13:50 | | | | | | | | 同如 | 子会 | | | |
| 14:00 | | 14:00 | | | | | | | 14:00 | 楽しくヒ | ゚゠゠゠゠゠ ゚゙゠チボー | ルバレー | 14:00 | ~14:30 | | | 1 | 14:00 |
| 15.00 | | 15.00 | | | | | | | 15.00 | スクー | ・ル準備 | | 14.00 | 14.30 | | | 1 | 15.00 |
| 15:00 | | 15:00 | | | | | | | 15:00 | ジュ | ニア | | | | | | 1 | 15:00 |
| 16:00 | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | スク | ール | | | | | | 1 | 16:00 |
| 10.00 | | 10.00 | | | | | | | 10.00 | | | | | | | | - | 10.00 |
| 17:00 | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | ジ_ | L ニア | スク- | ール | | 1 | 17:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | 18:00 |
| | | | | | | | | | | | ジュニ | ニアス | クール | | 育 | 成:水 | | |
| 19:00 | | 19:00 | | | | | グローブ | アクア40 | 19:00 | | | | | | | | 1 | 19:00 |
| | | | | | | | | ~19:50 | | | 育成 | :競泳 | | | 育成 | :水球 | | |
| 20:00 | | 20:00 | | | | | | | 20:00 | 経澤二 | コーチ | | | 本件 | · *** | | 2 | 20:00 |
| 21:00 | | 21:00 | | | | | | | 21:00 | 20:10 | ~21:10 | | | 育队 | :競泳 | | | 21:00 |
| 21:00 | | 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | | | | | ∠1:00 |
| 22:00 | | 22:00 | _ | | | | | | 22:00 | | | | | | | | | 22:00 |
| 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。

1

成人無料クラス

アクアビクス

ジュニアクラス

| ウォ | ーキングプー | ル | | 成人- | プール | (25 | . m) | | | | ジ | シュニ- | アプー | ル (2 | 2 5 m) |) | | |
|-------|------------------------------|-------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| 1 | 1 周約35 m ^{歩行レーン} | 1 1 | | | | ` | • | | 1 1 | | | | | ` | <u> </u> | | | - |
| | 歩行レーン 水深 1, 1 m | | 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 | | | | | | | | | 10:00 |
| 11:00 | | 11:00 | | | | | | | 11:00 | | みどり | | | | | 有料 | | 11:00 |
| | | | | | | | | | | ジュ | ニア | | | | 成 | 人シンク | | |
| 12:00 | | 12:00 | | | | | アクア40 |) | 12:00 | スク | ール | | | | | | | 12:00 |
| | | | | | | 12 | :00~12: | 40 | | | | | | | | | エルブ | |
| 13:00 | | 13:00 | | | | | | | 13:00 | | | | 横島: | コーチ | 新宮 | コーチ | 施設利用 | 13:00 |
| | | | | | | | | | | | | | 13:00 | ~14:00 | 13:00 | ~14:00 | 12:30~14:00 | |
| 14:00 | | 14:00 | | | | お楽 | しみアク | ア40 | 14:00 | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | 15:00 | | | | 14 | :10~14: | 50 | 15:00 | | | | | | | | コーチ ~15:30 | 15:00 |
| | | | | | | | | | | スクー | -ル準備 | | | | | 14.00 | 10.00 | 16:00 |
| 16:00 | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | 7 - VIII | | | | | | | レーン増 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | ジ | ュニア | スクー | ル | | | | 17:00 レーン増 |
| ŀ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | | | | | | | 18:00 レーン増 |
| | | | | | | | | | | | ジ | ュニア | スクー | ル | | 育成: | シンクロ | |
| 19:00 | | 19:00 | | | | | | | 19:00 | 22 - | ニア | | | | | | | 19:00 |
| ŀ | | | | 2 | 20:10~2 | 0:30 _ | | | | | | | 育成 | :競泳 | | | | レーン増 |
| 20:00 | | 20:00 | アクアラ | ・イスクで | | | | | 20:00 | | ノール | | | | | | | 20:00 |
| | | | | &バランス | | | | | 1 | | コーチ | | | 育成 | :競泳 | | | |
| 21:00 | | 21:00 | | | | | | | 21:00 | 20:00 | ~21:00 | | ı | ı | ı | | | 21:00 |
| ŀ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | 22:00 | | | | | | | 22:00 | | | | | | | | | 22:00 |
| | | | | | | | | | | | | <u> </u> | | | | | |] |
| | >*/ - > | | | | | 4 0. | | _ 0+, 04 | ZD 10.01 | ». ı ı | | | | | | | | |

※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

☆骨盤ストレッチ 12:50~13:10

ジュニアクラス

金曜日 基本形

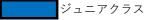
| ウォ | ーキングプー | ル | | 时人. | プール | (25 | 5 m) | | | | Ş | シュ <u>ー</u> ・ | アプー | ル (2 |) 5 m |) | |
|-------|--------------------------------|-------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|--------------------|--------------------|
| î | 1 周約 3 5 m ^{歩行レーン} | 1 r | 41 | | | ` | , | Louisi | 1 1 | 41 | | | | ` | | | [O |
| | 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 | | めぐみ | | | | | | |
| 11:00 | | 11:00 | グロー | -ブウォー | ・キング | 11: | 05~11: | 35 | 11:00 | | | 横島 | コーチ | 糸山: | コーチ | | |
| 12:00 | | 12:00 | | | | | <mark>アクア40</mark> |) | 12:00 | | | 11:00 | ~12:00 | 11:15 | ~12:15 | | |
| 13:00 | | 13:00 | 楽しくフ | ィンスイム | 12.00 | 12 0~13:30 | 2:10~12: | : <mark>50</mark> | 13:00 | 1 | .3:45~1 | 4:15 | 糸山 | コーチ | | | |
| 14:00 | | 14:00 | | | 15.00 | 0 15.50 | | | 14:00 | 楽しくし | ビーチボー | ルバレー | | ~14:00 | | | |
| 15:00 | | 15:00 | | | | | | | 15:00 | | -ル準備 - ニア | | | | 同如 | 子会 | |
| 16:00 | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | ール | | | | | | |
| 17:00 | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | ** | | | | | |
| 18:00 | | 18:00 | | | | | | | 18:00 | | | シニ | ュニア | スク- | ール | | |
| 19:00 | | 19:00 | | | |) , del colo | | | 19:00 | | 27_ | ニア | | | | | |
| 20:00 | | 20:00 | | | 犬かきる | さん教室 | | | 20:00 | | | ール | | 育/ | 龙: 意 | 競泳 | |
| 21:00 | | 21:00 | | | | | | | 21:00 | | 同好会 | | | | | | |
| 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)



土曜日 基本形

ウォーキングプール

1周約35m

成人プール (25 m)

ジュニアプール (25m)

| | 歩行レーン 水深 1 _. 1 m | | 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 | | | | | | | · | |
| 11:00 | | 11:00 | | | | | | | 11:00 | | 3 | ジュニ | アス | クーノ | V | | 有料 |
| 12:00 | | 12:00 | | | | | | | 12:00 | | | | | | | | マタニティ |
| 13:00 | | 13:00 | | | | | | | 13:00 | | | ~13:45 | | | | | |
| 14:00 | | 14:00 | | | | | | | 14:00 | | 日田 | 水泳 | | | | | |
| 15:00 | | 15:00 | | | | | | | 15:00 | | | - زد - | , – - | スク- | _ JL | | |
| 16:00 | | 16:00 | | | | | | | 16:00 | | | | L—) | A | 10 | | |
| 17:00 | | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:00 | | | | | アクア40 |) | 18:00 | | | | | ジュ | ニニア | スク- | ール |
| 19:00 | | 19:00 | | | | 18 | :10~18: | :50 | 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:00 | | | | | | | 20:00 | | | | | _ | 同如 | 子会 | |
| 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。

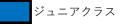
※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※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。

(PL)

成人無料クラス





日曜日 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 1レーン 2レーン 3レーン 4レーン 5レーン 6レーン 1レーン 2レーン 3レーン 4レーン 5レーン 6レーン 7レーン 8レーン 水深 10:00 1.2m 85cm 1.1m 1. 2m 80cm 80cm 90cm 95cm 1. 2m 1 m 1 m 1. 1m 1 m 1. 1m 1, 1 m 10:00 10:00 10:00 レーン増 11:00 11:00 11:00 11:00 レーン増 ジュニアスクール 12:00 12:00 12:00 12:00 レーン増 12:40~13:00 筋力強化&バランス 13:00 13:00 13:00 13:00 アクア40 13:15~13:55 育成:競泳 14:00 14:00 14:00 14:00 15:00 15:00 15:00 15:00 糸山 自由水泳 コーチ 16:00 16:00 16:00 13:30~ 16:00 スタッフ研修 18:00 16:15~17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 18:00 18:00 18:00 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。

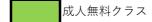
19:00

19:00

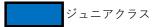
※アクアビクスのレッスン準備の為、コースロープの移動を5~10分前から行います。予めご了承ください。

※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)







19:00