

# 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 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		有料 マタニティ	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				眞家コーチ 14:00~15:00			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	
18:00	18:00							ジュニアスクール				育成：シンクロ				レーン増	
19:00	19:00							ジュニアスクール		育成：水球		育成：水球				レーン増	
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

# 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)

ウォーキングプール 1周約35m 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							みどり								10:00		
11:00	11:00						有料 スキndaイビング	みどり				スクール準備				11:00		
12:00	12:00										井坂コーチ 12:00~13:00	ベビー				12:00		
13:00	13:00			ウォーキングアクア40 12:30~13:10									スクール片付け				13:00	
14:00	14:00	面かぶりクロール													12:30~12:45	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：競泳				育成：シンクロ				レーン増	19:00
20:00	20:00							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。

※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



# 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						
11:00						
12:00				アクア40 12:00~12:40		
13:00						
14:00				お楽しみアクア40 14:10~14:50		
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
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	みどり							
11:00	ジュニア スクール				有料 成人シンクロ			
12:00								
13:00				新納コーチ 12:50~13:50	新宮コーチ 13:00~14:00	エルブ 施設利用 12:30~14:00		
14:00								
15:00						眞家コーチ 14:30~15:30		
16:00	スクール準備							
17:00	ジュニアスクール							
18:00	ジュニアスクール						育成：シンクロ	
19:00	ジュニア スクール	育成：競泳						
20:00	育成：競泳							
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

# 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3.5m

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								めぐみ								10:00	
11:00		グローブウォーキング			11:05~11:35											11:00	
12:00					アクア40 12:10~12:50											12:00	
13:00		アクアティクスで 筋力強化&バランス			13:15~13:35				14:00~14:30								13:00
14:00								楽しくビーチボールバレー			同好会					14:00	
15:00								スクール準備								15:00	
16:00								ジュニア スクール								16:00	
17:00								ジュニアスクール								17:00	
18:00																18:00	
19:00																19:00	
20:00								ジュニア スクール			育成：競泳					20:00	
21:00								同好会								21:00	
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								ジュニアスクール								10:00		
11:00								ジュニアスクール								11:00		
12:00								ジュニアスクール								12:00		
13:00								12:30~13:45 自由水泳										13:00
14:00								ジュニアスクール								14:00		
15:00								ジュニアスクール								15:00		
16:00								ジュニアスクール								16:00		
17:00								ジュニアスクール								17:00		
18:00													ジュニアスクール				18:00	
19:00																19:00		
20:00													同好会				20:00	
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	アクアビクス 筋力強化&バランス		12:40~13:00		
14:00			アクア40 13:15~13:55		
15:00	宮澤コーチ 14:00~15:00				
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		
10:00	ジュニアスクール								10:00
11:00									11:00
12:00									12:00
13:00									13:00
14:00	自由水泳					育成：競泳			14:00
15:00					糸山 コーチ 14:10~ 18:00				15:00
16:00									16:00
17:00						スタッフ研修 16:15~17:00			17:00
18:00									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