

12月22日 月曜日

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							学校水泳									
11:00	11:00	お楽しみウォーキング		10:25～10:55													
		楽しくフィンスイム		11:05～11:35													
12:00	12:00																
13:00	13:00				アクア40 12:45～13:25												
14:00	14:00											同好会					
15:00	15:00							スクール準備									
16:00	16:00							短期教室									
17:00	17:00																
18:00	18:00																
19:00	19:00											育成：シンクロ					
20:00	20:00																
21:00	21:00				ファイティングアクア40 20:30～21:10			経澤コーチ 20：00～21：00									
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。

※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

12月23日 火曜日

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							10:00							10:00
11:00	11:00							11:00							11:00
12:00	12:00							12:00							12:00
13:00	13:00			ウォーキングアクア40 12:30~13:10				13:00							13:00
14:00	14:00	初めてバタフライキック		13:30~14:00				14:00							14:00
15:00	15:00							15:00	スクール準備						15:00
16:00	16:00							16:00	短期教室						16:00 レーン増
17:00	17:00							17:00							17:00 レーン増
18:00	18:00							18:00							18:00 レーン増
19:00	19:00							19:00	育成：競泳						19:00 レーン増
20:00	20:00				同好会			20:00							20:00
21:00	21:00							21:00							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

12月24日 水曜日

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		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 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							12:00		
13:00		13:00						13:00							13:00		
14:00		14:00						14:00			同好会				14:00		
15:00		15:00						15:00	スクール準備						15:00		
16:00		16:00						16:00	短期教室						16:00		
17:00		17:00						17:00							17:00		
18:00		18:00						18:00							18:00		
19:00		19:00						19:00					育成：水球			19:00	
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				20:00	
21:00		21:00						21:00	育成：競泳								21:00
22:00		22:00						22:00	ジュニアイベント準備								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

12月25日 木曜日

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							ジュニア イベント 10:00～18:00							
11:00	11:00														
12:00	12:00				アクア40 12:00～12:40										
13:00	13:00														
14:00	14:00				お楽しみアクア40 14:10～14:50										
15:00	15:00														
16:00	16:00														
17:00	17:00														
18:00	18:00														
19:00	19:00							育成：競泳							
20:00	20:00														
21:00	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。

☆骨盤ストレッチ 12:50～13:10

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

12月26日 金曜日

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	短期教室								10:00		
11:00		11:00						11:00											
12:00		12:00						12:00											
13:00		13:00				アクア40 12:10～12:50		13:00								13:00			
14:00		14:00						14:00	スクール準備							14:00			
15:00		15:00						15:00	短期教室			同好会				15:00			
16:00		16:00						16:00									16:00		
17:00		17:00						17:00									17:00		
18:00		18:00						18:00									18:00		
19:00		19:00						19:00									19:00		
20:00		20:00						20:00				育成：競泳				20:00			
21:00		21:00						21:00	同好会										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。

※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

12月27日 土曜日

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
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						

	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	短期教室								10:00
11:00									11:00
12:00									12:00
13:00									13:00
14:00	スクール準備								14:00
15:00	短期教室								15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									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

12月29日 月曜日

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
11:00	11:00														11:00
12:00	12:00														12:00
13:00	13:00				アクア40 12:45~13:25										13:00
14:00	14:00											同好会			14:00
15:00	15:00														15:00
16:00	16:00														16:00 レーン増
17:00	17:00														17:00 レーン増
18:00	18:00							短期教室							18:00 レーン増
19:00	19:00														19:00 レーン増
20:00	20:00														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