

12月22日 月曜日

ウォーキングプール

1周約35m
歩行レーン
水深
1.1m

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

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	お楽しみウォーキング	10:25～10:55			

11:00	楽しくフィンスイム	11:05～11:35			
12:00					

12:00					
13:00			アクア40		

13:00			12:45～13:25		
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			ファイティングアクア40		
22:00			20:30～21:10		

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

学校水泳

10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							

同好会

15:00	スクール準備						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

短期教室

18:00							
19:00							
20:00	経澤コーチ	20:00～21:00					
21:00							
22:00							

育成：シンクロ

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。

※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

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
20:00
21:00
22:00

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
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

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

ウォーキングアクア40
12:30～13:10

13:30～14:00

同好会

短期教室

育成：競泳

☆骨盤ストレッチ 12:00～12:20

※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24日 水曜日

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	
20:00	
21:00	
22:00	

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					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

ジュニアプール (25m)

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							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	スクール準備						
16:00							
17:00	短期教室						
18:00							
19:00	育成：競泳				育成：水球		
20:00					育成：競泳		
21:00					育成：競泳		
22:00	ジュニアイベント準備						

※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25日 木曜日

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						
20:00						
21:00						
22:00						

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						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

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

ジュニア
イベント

10:00~18:00

育成：競泳

※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)

☆骨盤ストレッチ 12:50~13:10

成人無料クラス

アクアビクス

ジュニアクラス

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

12月26日 金曜日

ウォーキングプール

1周約35m

	成人プール (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							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

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

短期教室

アクア40
12:10～12:50

短期教室

同好会

育成：競泳

同好会

※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

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

12月27日 土曜日

ウォーキングプール

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						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

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
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
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							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00			スクール準備				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							同好会
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

10:00

レーン増

11:00

レーン増

12:00

レーン増

13:00

レーン増

14:00

レーン増

15:00

レーン増

16:00

レーン増

17:00

12月28日 日曜日

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	アグアティスクで 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
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00	スクール準備							
15:00								
16:00								
17:00	短期教室							
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

10:00

レーン増

11:00

レーン増

12:00

レーン増

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

糸山
コーチ
11:30
～
16:30

12月29日 月曜日

ウォーキングプール

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	
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 (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						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

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								
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。

※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