

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 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
11:00		水中ウォーキング			10:25～10:55											11:00
12:00		楽しくフィンスイム		11:05～11:35												12:00
13:00					アクア40		12:45～13:25									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					ファイティングアクア40		20:30～21:10									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

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

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

12:30～14:00
エルブ
施設利用
14:00～15:00
眞家コーチ
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00

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	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						有料 スキンダイビング								11:00
12:00																12:00
13:00			ウォーキングアクア40 12:30～13:10													13:00
14:00	初めてバタフライキック							13:30～14:00								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			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。

※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。

☆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

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

アクア40
12:10～12:50

お腹シェイプ
13:30～13:50

経澤コーチ
20:10～21:10

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

学校水泳

鶴園コーチ
11:00～12:00
新宮コーチ
11:00～12:00
鶴園コーチ
12:00～13:00

同好会

楽しくビーチボールバレー

スクール準備
ジュニア
スクール

幸福コーチ
14:45～15:45

ジュニアスクール

ジュニアスクール
育成：水球

育成：競泳

育成：水球

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。

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

木曜日 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

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						

10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	アクアディスクで 筋力強化＆バランス					
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	みどり							
12:00	ジュニア スクール							
13:00					新納コーチ 12:50～13:50	新宮コーチ 13:00～14:00		
14:00								
15:00							真家コーチ 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							
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)

☆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

金曜日 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
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						

グローブウォーキング

11:05～11:35

アクア40

12:10～12:50

犬かきさん教室

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	めぐみ							
11:00					糸山コーチ 11:15～12:15			
12:00								
13:00			13:45～14:15		糸山コーチ 13:00～14:00			
14:00							同好会	
15:00	スクール準備							
16:00	ジュニア スクール							
17:00							ジュニアスクール	
18:00								
19:00				ジュニア スクール			育成：競泳	
20:00								
21:00					同好会			
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)

	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							

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								

※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

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

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

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

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)

12:40～13:00

アクア40

13:15～13:55

宮澤コーチ

14:00～15:00

16:00～17:00

18:00～19:00

ジュニアスクール

育成：競泳

自由水泳

糸山

コーチ

14:10～

18:00

ジニアクラス

成人無料クラス

アクアビクス

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。