

8月25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							短期教室							
11:00	11:00											糸山コーチ 11:15~12:15			
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									育成：水球					
21:00	21:00				ファイティングアクア40 20:30~21:10						育成：水球				
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

8月26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							短期教室								10:00	
11:00	11:00																11:00
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	
14:00	14:00	初めて背泳ぎキック		13:30~14:00												14:00	
15:00	15:00							スクール準備								15:00	
16:00	16:00							短期教室								16:00 レーン増	
17:00	17:00																17:00 レーン増
18:00	18:00																18:00 レーン増
19:00	19:00															19:00 レーン増	
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

8月27日 水曜日

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		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 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							短期教室									
11:00	11:00											新宮コーチ 11:00~12:00		鶴菌コーチ 11:00~12:00			
12:00	12:00			アクア40 12:10~12:50								新宮コーチ 12:00~13:00		鶴菌コーチ 12:00~13:00			
13:00	13:00											同好会					
14:00	14:00	腕シェイプ		13:30~13:50				楽しくビーチボールバレー			14:00~14:30						
15:00	15:00							スクール準備									
16:00	16:00																
17:00	17:00							キッズクリエーション	短期教室								
18:00	18:00													育成：水球			
19:00	19:00							育成：競泳				育成：水球					
20:00	20:00							育成：競泳									
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。

※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

8月28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		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															10:00
11:00	11:00												有料 成人シンクロ			11:00
12:00	12:00				アクア40 12:00~12:40											12:00
13:00	13:00									新納コーチ 12:50~13:50						13:00
14:00	14:00				お楽しみアクア40 14:10~14:50											14:00
15:00	15:00															15:00
16:00	16:00															16:00
17:00	17:00							キッズクリエーション								17:00
18:00	18:00							短期教室						育成：シンクロ		18:00
19:00	19:00							育成：競泳								19:00
20:00	20:00															20:00
21:00	21:00															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。

※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

8月29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								短期教室								10:00
11:00																
12:00					アクア40 12:10~12:50			短期教室								12:00
13:00																
14:00								同好会								14:00
15:00																
16:00								短期教室								16:00
17:00																
18:00								育成：競泳								18:00
19:00																
20:00								同好会								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。

※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

8月30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	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																レーン増
12:00																11:00
13:00																レーン増
14:00																12:00
15:00																レーン増
16:00																13:00
17:00																レーン増
18:00																14:00
19:00																レーン増
20:00																15:00
21:00																レーン増
																16:00
																レーン増
																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

8月31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		アクア40 13:15~13:55				
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	短期教室							レーン増
11:00								レーン増
12:00								レーン増
13:00								
14:00								
15:00	短期教室							
16:00								
17:00								
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。

※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