## 月曜日 基本形

ウォ	- ーキングプ-	ール		式 人 -	プール	(25	i m)				<i>:)</i>	;	アプー	ル (2	) 5 m	)		
	1 周約 3 5 m	<u>.</u>				•	•							`	ŕ			<u>,</u>
	歩行レーン 水深 1 <sub>.</sub> 1 m		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		めぐみ							10:00
11:00		11:00	お楽	しみウォー	キング	10:25	$5\sim$ 10:55		11:00		W \ V							11:00
11.00		11.00	楽しくフィ	ィンスイム	11:0	5~11:35	5		11.00						糸山:	コーチ	有料	11.00
12:00		12:00							12:00						11:15	~12:15	マタニティ	12:00
13:00		13:00					アクア40		13:00		あおば台	ì					エルブ	13:00
		<u> </u>				12	:45~13:	<b>25</b>									施設利用	
14:00		14:00							14:00							1000	12:30~14:00	14:00
		1								<b>7</b> 4	- ル準備		同類	好会			コーチ	
15:00		15:00							15:00		エニア				1	14:00	~15:00	15:00
		<u> </u>									ール							16:00
16:00		16:00							16:00	~ /	-10							レーン増
																		17:00
17:00		17:00							17:00			ジ	ュニア	スクー	ル			レーン増
		1																18:00
18:00		18:00							18:00									レーン増
											シュニ	ニアス	クール		<u>ال</u> جاب		<b>.</b> _	19:00
19:00		19:00							19:00					. 1.745	育风	:シン	クロ	レーン増
00.00		00.00							00.00	シュ	ニアスク	ール	育成	:水球				00.00
20:00		20:00							20:00	経澤	コーチ				· · · · · ·	· _L, T+		20:00
21.00		21:00				ファイラ	ティングア	クア40	21.00	20:00	~21:00			_	<b>育</b> 队	:水球		21.00
21:00		21:00				20	:30~21:	10	21:00									21:00
22:00		22:00							22:00									22:00
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 $5\sim10$ 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。

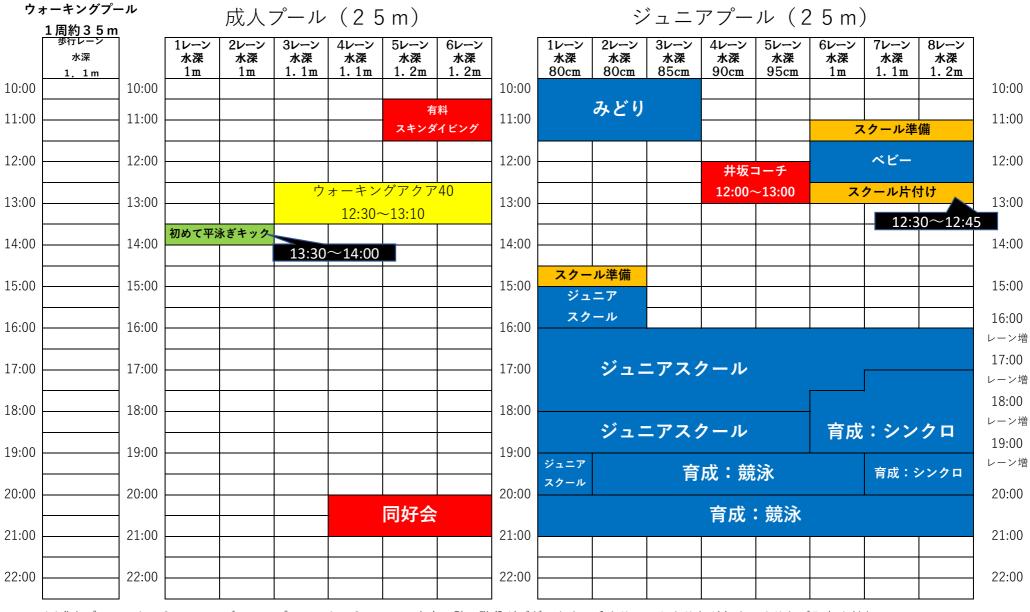
同好会・成人有料グループレッスン・プライベートレッスン(PL)

成人無料クラス



ジュニアクラス

## 火曜日 基本形



※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 $5\sim10$ 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



ジュニアクラス

☆骨盤ストレッチ 12:00~12:20

### 水曜日 基本形

	ーキングプー	ル		成人-	プール	(25	i m)				シ	シュニ-	アプー	ル (2	2.5 m	)		
1	1 周約 3 5 m <sup>歩行レーン</sup>	1 1	4			`	,	l o	1 i	4				`	,			
	水深 1、1 m		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					鶴薗ニ	コーチ	新宮二	コーチ	11:00
12:00		12:00							12:00					11:00	~12:00		~12:00 コーチ	12:00
13:00		13:00				アク	ア40		13:00								~13:00	13:00
10.00		10.00	n.t	• 0 -		12:30~	~13:10	I	10.00	14:	00~14:	30		同女	子会			10.00
14:00		14:00	腕シ:	ェイプ 🥆	13:3	0~13:50	0		14:00	楽しくピ	ーチボー	ルバレー						14:00
15:00		15:00							15:00	スクー ジュ	ル準備 ニア							15:00
16:00		16:00							16:00	スク	ール							16:00
17:00		17:00							17:00			ジュ	ユニア	スク・	ール			17:00
18:00		18:00							18:00									18:00
											ジュニ	ニアスク	ナール		育	成:水	球	
19:00		19:00					グローブ	アクア40	19:00									19:00
20:00		20:00						~19:50	20:00		育成:	:競泳			育成 :	:水球		20:00
													育成	:競泳				
21:00		21:00							21:00									21:00
22:00		22:00							22:00									22:00
]									]									

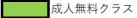
※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

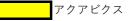
※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

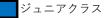
※アクアビクスのレッスン準備の為、コースロープの移動を $5\sim10$ 分前から行います。予めご了承ください。

※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)







ウォ	ーキングプー	ル		成人.	プール	(25	i m)			ジュニアプール(25m)										
i	1 周約35 m <sup>歩行レーン</sup>	1				`	•		<b>.</b>					•				1		
	少们レーン 水深 1, 1 m		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		みどり					有料	•	11:00		
									1	ジュ	ニア				成	人シンク	' <b>-</b>			
12:00		12:00					<u>アクア40</u>	)	12:00	スク	ール							12:00		
						12	:00~12:	:40	40.00								エルブ			
13:00		13:00							13:00				新納:	コーチ	新宮	コーチ	施設利用	13:00		
1400		1 4 00							1400				12:50	~13:50	13:00	~14:00	12:30~14:00	14.00		
14:00		14:00				お楽	しみアク	ア40	14:00									14:00		
15.00		1 - 00				14	:10~14:	:50	15.00							眞家:	コーチ	15.00		
15:00		15:00							15:00							14:30	~15:30	15:00		
10.00		10.00							10.00	スクー	-ル準備							16:00		
16:00		16:00							16:00									レーン増		
17.00		17:00							17:00		22		スクー	a.				17:00		
17:00		17:00							17:00		v	ユーア	スソー	· ) V				レーン増		
18:00		18:00							18:00									18:00		
10.00		10:00							10:00		22		スクー	. 11 .		<b>会出・</b>	シンクロ	レーン増		
19:00		19:00							19:00		~ ·	ユーア	スソー	· )		月以・	<b>у</b>	19:00		
19.00		19.00							19.00	ジュニア		去	成:競	::B				レーン増		
20:00		20:00							20:00	スクール		F	及・加					20:00		
20.00		20.00							20.00				李武	:競泳				20.00		
21:00		21:00							21:00				月以	• 龙龙/小				21:00		
21.00		21.00							21.00									21.00		
22:00		22:00							22:00									22:00		
22.00		22.00							22.00									22.00		
•	>*/ - >   ° .				. 0			_ D+ . BL		». ı ı						,		<del>-</del>		

※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

☆骨盤ストレッチ 12:50~13:10

ジュニアクラス

## 金曜日 基本形

ウォ	ーキングプー	ル		成人	プール	(2 5	5 m)		ジュニアプール(25m)										
1	1 周約 3 5 m <sup>歩行レーン</sup>	1 F	11. 5.	*		`	,	L Cr. St	1 1	1レーン   2レーン   3レーン   4レーン   5レーン   6レーン   7レーン   8レー:									
	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	カス 水深 80cm	水深 85cm	4レーン 水深 90cm	カンーグ 水深 95cm	が深 水深 1m	水深 1.1m	水深 1.2m		
10:00		10:00							10:00		めぐみ								
11:00		11:00	グロー	-ブウォー	・キング	11:	05~11:	35	11:00					糸山:	コーチ				
12:00		12:00					アクア40		12:00					11:15	~12:15				
13:00		13:00	アクアっ	ティスクで		12	<mark>2:10~12</mark> :		13:00				₩.l.						
14:00		14:00	筋力強化	&バランス	18:1	5~13:3	5		14:00		00~14:3			コーチ ~14:00					
15:00		15:00							15:00		ビーチボー。 ·ル準備	ルバレー			同如	子会			
											ニア ール								
16:00		16:00							16:00										
17:00		17:00							17:00					'スク・					
18:00		18:00							18:00			ンニ	1 — ブ	<b>A</b> 9.	ール				
19:00		19:00							19:00										
20:00		20:00			犬かきる	さん教室			20:00		ジュニフ スクーノ			苔	<b>式:</b> 意	音泳			
														FI /	- <del>//</del> - //				
21:00		21:00							21:00		同好会								
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)

# 土曜日 基本形

ウォーキングプール

1周約35m

成人プール (25 m)

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					•				10:00	
11:00		11:00							11:00			ジュ	ユニア	スク・	ール			11:00	
12:00		12:00							12:00									12:00	
13:00		13:00							13:00		12:30~	~13:45						13:00	
14:00		14:00							14:00		自由	水泳						14:00	
15:00		15:00							15:00		ジュニアスクール								
16:00		16:00							16:00									16:00	
17:00		17:00							17:00									17:00	
18:00		18:00					<mark>アクア40</mark>	) )	18:00						ジュ	ニアスク	アール	18:00	
19:00		19:00				18	<mark>:10~18:</mark>	<mark>50</mark>	19:00									19:00	
20:00		20:00							20:00						同如	子会		20:00	
21:00		21:00							21:00									21:00	

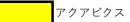
※成人プールの1・6レーン、ジュニアプールの1・8レーンの水中の壁に階段がございます。手すりにつかまりながらゆっくりとご入水ください。

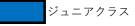
※レーン増 ⇒ レーンの幅を狭くし、9レーンにて利用いたします。

※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)







### 日曜日 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 1レーン 2レーン 3レーン 4レーン 5レーン 6レーン 1レーン 2レーン 3レーン 4レーン 5レーン 6レーン 7レーン 8レーン 水深 1.2m 85cm 1.1m 1.1m 1. 2m 80cm 80cm 90cm 95cm 1.2m 1 m 1 m 1 m 1. 1m 1, 1 m 10:00 10:00 10:00 10:00 11:00 11:00 11:00 11:00 ジュニアスクール 12:00 12:00 12:00 12:00 12:40~13:00 筋力強化&バランス 13:00 13:00 13:00 13:00 アクア40 13:15~13:55 育成:競泳 14:00 14:00 14:00 14:00 15:00 15:00 15:00 15:00 糸山 自由水泳 コーチ 16:00 16:00 16:00 14:10~ 16:00 スタッフ研修 18:00 16:15~17:00 17:00 17:00 17:00 17:00 18:00 18:00 18:00 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。

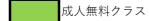
19:00

19:00

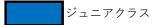
※アクアビクスのレッスン準備の為、コースロープの移動を5~10分前から行います。予めご了承ください。

※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)







19:00