

月曜日 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	お楽しみウォーキング 11:05～11:35					
12:00						
13:00			アクア40 12:45～13:25			
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00			ファイティングアクア40 20:30～21:10			
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 めぐみ							
11:00						糸山コーチ 11:15～12:15	有料 マタニティ
12:00 スクール準備							
13:00 あおば台							エルブ 施設利用 12:30～14:00
14:00 スクール準備		同好会				真家コーチ 14:00～15:00	
15:00 ジュニア スクール							
16:00 ジュニアスクール							
17:00 ジュニアスクール							
18:00 ジュニアスクール							育成：シンクロ
19:00 ジュニアスクール							
20:00 経澤コーチ 20:00～21:00							育成：水球
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

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

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 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																
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。

☆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

アクリア40
12:10～12:50

お腹シェイプ
13:30～13:50

グローブアクリア40
19:10～19:50

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

学校水泳

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

14:00～14:30

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

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。

※アクリ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

アクリアビクス

ジュニアクラス

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						

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。

※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

レーン増

21:00

レーン増

22:00

レーン増

金曜日 基本形

ウォーキングプール

1周約35m

成人プール（25m）

1回目 3.5m		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
歩行レーン	水深 1. 1m						
10:00		10:00					
11:00		11:00	グローブウォーキング			11:05～11:35	
12:00		12:00					アクア40
13:00		13:00	アクアティスクで 筋力強化＆バランス		12:10～12:50	13:15～13:35	
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					

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	14:00～14:30			糸山コーチ 13:00～14:00					
14:00	楽しくピーチボールバレー			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							
18:00					アクア40 18:10～18:50		
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								
13:00								
14:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
17:00								
18:00								
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

12:40～13:00

アクア40

13:15～13:55

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

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

スタッフ研修

16:15～17:00

※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

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00