月曜日　基本形

ウォーキングプール（1周約３５ｍ）／成人プール（２５ｍ）

時間	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
10:00							
		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							
					アクア40 12:45〜13:25		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
					ファイティングアクア40 20:30〜21:10		
21:00							
22:00							

ジュニアプール（２５ｍ）

時間	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								10:00
11:00						糸山コーチ 11:15〜12:15		有料 マタニティ	11:00
12:00	スクール準備								12:00
	あおば台							エルフ 施設利用 12:30~14:00	
13:00									13:00
14:00			同好会				眞家コーチ 14:00〜15:00		14:00
	スクール準備								
15:00	ジュニア スクール								15:00
16:00	ジュニアスクール								16:00 レーン増
17:00									17:00 レーン増
18:00	ジュニアスクール					育成：シンクロ			18:00 レーン増
19:00	ジュニアスクール			育成：水球					19:00 レーン増
20:00	経澤コーチ 20：00〜21：00				育成：水球				20:00
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。

（赤）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）　（緑）成人無料クラス　（黄）アクアビクス　（青）ジュニアクラス

火曜日　基本形

ウォーキングプール　１周約３５ｍ

時間	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）

時間	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						
10:30					有料 スキンダイビング	有料 スキンダイビング
11:00					有料 スキンダイビング	有料 スキンダイビング
11:30						
12:00						
12:30			ウォーキングアクア40 12:30～13:10	ウォーキングアクア40	ウォーキングアクア40	ウォーキングアクア40
13:00			ウォーキングアクア40	ウォーキングアクア40	ウォーキングアクア40	ウォーキングアクア40
13:30	初めてバタ足 13:30～14:00	初めてバタ足				
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00				同好会	同好会	同好会
20:30				同好会	同好会	同好会
21:00						
22:00						

ジュニアプール（２５ｍ）

時間	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						スクール準備	スクール準備	スクール準備
11:30						ベビー	ベビー	ベビー
12:00				井坂コーチ 12:00～13:00	井坂コーチ	ベビー	ベビー	ベビー
12:30				井坂コーチ	井坂コーチ	スクール片付け 12:30～12:45	スクール片付け	スクール片付け
13:00								
14:00								
14:30	スクール準備	スクール準備						
15:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール						
16:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール
17:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：シンクロ	育成：シンクロ
17:30	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：シンクロ	育成：シンクロ	育成：シンクロ
18:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：シンクロ	育成：シンクロ	育成：シンクロ
19:00	ジュニアスクール	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：シンクロ	育成：シンクロ
20:00	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳
21:00								
22:00								

16:00 レーン増
17:00 レーン増
18:00 レーン増
19:00 レーン増

※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

凡例：赤＝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）／緑＝成人無料クラス／黄＝アクアビクス／青＝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

時間	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）

時間	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				アクア40 12:10～12:50	アクア40 12:10～12:50	アクア40 12:10～12:50
13:00	お腹シェイプ 13:30～13:50	お腹シェイプ 13:30～13:50				
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00					グローブアクア40 19:10～19:50	グローブアクア40 19:10～19:50
20:00						
21:00						
22:00						

ジュニアプール（２５ｍ）

時間	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					鶴薗コーチ 11:00～12:00	鶴薗コーチ 11:00～12:00	新宮コーチ 11:00～12:00	新宮コーチ 11:00～12:00
12:00							鶴薗コーチ 12:00～13:00	鶴薗コーチ 12:00～13:00
13:00				同好会	同好会	同好会	同好会	
14:00	楽しくビーチボールバレー 14:00～14:30 / スクール準備	楽しくビーチボールバレー 14:00～14:30 / スクール準備	楽しくビーチボールバレー 14:00～14:30					
15:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール						
16:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール
17:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール
18:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：水球	育成：水球
19:00	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：水球	育成：水球	育成：水球	育成：水球
20:00	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	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。

※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。

- 赤：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）
- 緑：成人無料クラス
- 黄：アクアビクス
- 青：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

時間	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）

時間	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				アクア40 12:00～12:40	アクア40 12:00～12:40	アクア40 12:00～12:40
				アクア40 12:00～12:40	アクア40 12:00～12:40	アクア40 12:00～12:40
13:00						
14:00				お楽しみアクア40 14:10～14:50	お楽しみアクア40 14:10～14:50	お楽しみアクア40 14:10～14:50
				お楽しみアクア40 14:10～14:50	お楽しみアクア40 14:10～14:50	お楽しみアクア40 14:10～14:50
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

ジュニアプール（２５ｍ）

時間	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	時間
10:00									10:00
						有料 成人シンクロ	有料 成人シンクロ	有料 成人シンクロ	
11:00						有料 成人シンクロ	有料 成人シンクロ	有料 成人シンクロ	11:00
	ジュニア スクール	ジュニア スクール				有料 成人シンクロ	有料 成人シンクロ	有料 成人シンクロ	
12:00	ジュニア スクール	ジュニア スクール							12:00
								エルブ 施設利用 12:30~14:00	
13:00				新納コーチ 12:50～13:50	新納コーチ 12:50～13:50	新宮コーチ 13:00～14:00	新宮コーチ 13:00～14:00	エルブ 施設利用 12:30~14:00	13:00
				新納コーチ 12:50～13:50	新納コーチ 12:50～13:50	新宮コーチ 13:00～14:00	新宮コーチ 13:00～14:00	エルブ 施設利用 12:30~14:00	
14:00									14:00
							眞家コーチ 14:30～15:30	眞家コーチ 14:30～15:30	
15:00							眞家コーチ 14:30～15:30	眞家コーチ 14:30～15:30	15:00
	スクール準備	スクール準備							
16:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	16:00 レーン増
	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	
17:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：シンクロ	育成：シンクロ	17:00 レーン増
	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：シンクロ	育成：シンクロ	
18:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：シンクロ	育成：シンクロ	18:00 レーン増
	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	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：シンクロ	育成：シンクロ	
19:00	ジュニア スクール	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：シンクロ	育成：シンクロ	19:00 レーン増
	ジュニア スクール	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：シンクロ	育成：シンクロ	
20:00	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	20:00
	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳	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。

※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　12：50～13：10

■ 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）（赤）
■ 成人無料クラス（緑）
■ アクアビクス（黄）
■ ジュニアクラス（青）

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
10:00〜22:00

成人プール（２５ｍ）

1レーン	2レーン	3レーン	4レーン	5レーン	6レーン
水深 1m	水深 1m	水深 1. 1m	水深 1. 1m	水深 1. 2m	水深 1. 2m

- グローブウォーキング（1〜3レーン）11:05〜11:35
- アクア40（4〜6レーン）12:10〜12:50
- アクアディスクで筋力強化＆バランス（1〜2レーン）13:15〜13:35
- 犬かきさん教室（3〜4レーン）19:00〜20:00

ジュニアプール（２５ｍ）

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 80cm	水深 80cm	水深 85cm	水深 90cm	水深 95cm	水深 1m	水深 1. 1m	水深 1. 2m

- めぐみ（1〜3レーン）10:00〜11:00
- 糸山コーチ（5〜6レーン）11:15〜12:15
- 糸山コーチ（4〜5レーン）13：00〜14：00
- 楽しくビーチボールバレー（1〜3レーン）14:00〜14:30
- 同好会（5〜8レーン）14:00〜15:00
- スクール準備（1〜2レーン）14:30〜15:00
- ジュニアスクール（1〜2レーン）15:00〜16:00
- ジュニアスクール（全レーン）16:00〜19:00
- ジュニアスクール（1〜3レーン）19:00〜20:30
- 育成：競泳（4〜8レーン）19:00〜21:00
- 同好会（1〜3レーン）20:30〜21:30

16:00 レーン増
17:00 レーン増
18:00 レーン増
19:00 レーン増

※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。

- 赤：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）
- 緑：成人無料クラス
- 黄：アクアビクス
- 青：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）

時間	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					アクア40 18:10～18:50		
19:00							
20:00							
21:00							

ジュニアプール（25m）

時間	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	ジュニアスクール							
11:00								
12:00	ジュニアスクール							
12:30	12:30～13:45 自由水泳							
13:00								
14:00	ジュニアスクール							
15:00								
16:00								
17:00							ジュニアスクール	
18:00								
19:00								
19:30					同好会			
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。

- 赤：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）
- 緑：成人無料クラス
- 黄：アクアビクス
- 青：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

時間	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）

時間	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						
12:30	アクアディスクで 筋力強化＆バランス 12:40〜13:00	アクアディスクで 筋力強化＆バランス 12:40〜13:00				
13:00				アクア40 13:15~13:55	アクア40 13:15~13:55	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）

時間	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
10:00–13:00	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール	ジュニアスクール
13:00	自由水泳	自由水泳	自由水泳	自由水泳		育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳
13:30–15:00	自由水泳	自由水泳	自由水泳	自由水泳	糸山コーチ 14:10〜18:00	育成：競泳	育成：競泳	育成：競泳
15:00	自由水泳	自由水泳	自由水泳	自由水泳	糸山コーチ 14:10〜18:00			
16:00	自由水泳	自由水泳	自由水泳	自由水泳	糸山コーチ 14:10〜18:00			スタッフ研修 16:15〜17:00
17:00	自由水泳	自由水泳	自由水泳	自由水泳	糸山コーチ 14:10〜18:00			
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。

※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。

凡例：
- （赤）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）
- （緑）成人無料クラス
- （黄）アクアビクス
- （青）ジュニアクラス