

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

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							めぐみ								10:00		
11:00	11:00	お楽しみウォーキング		10:25~10:55										糸山コーチ 11:15~12:15		有料 マタニティ	11:00	
12:00	12:00	楽しくフィンスイム		11:05~11:35													12:00	
13:00	13:00				アクア40 12:45~13:25											エルブ 施設利用 12:30~14:00	13:00	
14:00	14:00								同好会								14:00	
15:00	15:00							スクール準備							眞家コーチ 14:30~15:30		15:00	
16:00	16:00							ジュニア スクール	ジュニアスクール									16:00
17:00	17:00								ジュニアスクール								レーン増	17:00
18:00	18:00								ジュニアスクール				育成：シンクロ				レーン増	18:00
19:00	19:00								ジュニアスクール		育成：水球		育成：水球				レーン増	19:00
20:00	20:00											育成：水球				20:00		
21:00	21:00				ファイティングアクア40 20:30~21:10												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。

 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

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)

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)						ジュニアプール (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	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							みどり								10:00		
11:00	11:00						有料 スキndaイビング	みどり				スクール準備				11:00		
12:00	12:00										井坂コーチ 12:00~13:00	ベビー				12:00		
13:00	13:00			ウォーキングアクア40 12:30~13:10									スクール片付け				13:00	
14:00	14:00	初めてバタ足													12:30~12:45	14:00		
15:00	15:00							スクール準備								15:00		
16:00	16:00							ジュニア スクール								16:00		
17:00	17:00							ジュニアスクール								レーン増	17:00	
18:00	18:00							ジュニアスクール				育成：シンクロ				レーン増	18:00	
19:00	19:00							ジュニア スクール	育成：競泳				育成：シンクロ				レーン増	19:00
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

木曜日 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

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							みどり						有料 成人シンクロ		10:00			
11:00	11:00							ジュニア スクール								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		新宮コーチ 13:00~14:00	エルブ 施設利用 12:30~14:00		13:00			
14:00	14:00				お楽しみアクア40 14:10~14:50											14:00			
15:00	15:00													眞家コーチ 14:30~15:30		15:00			
16:00	16:00							スクール準備								16:00			
17:00	17:00							ジュニアスクール									レーン増	17:00	
18:00	18:00							ジュニアスクール						育成：シンクロ			レーン増	18:00	
19:00	19:00							ジュニア スクール	育成：競泳								レーン増	19:00	
20:00	20:00							育成：競泳											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。

☆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)

成人無料クラス

アクアピクス

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 (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								めぐみ								
11:00		グローブウォーキング		11:05~11:35								糸山コーチ 11:15~12:15				
12:00					アクア40 12:10~12:50											
13:00		アクアテイスグで 筋力強化&バランス		13:15~13:35								糸山コーチ 13:00~14:00				
14:00								14:00~14:30					同好会			
15:00								楽しくビーチボールバレー				同好会				
16:00								スクール準備				同好会				
17:00								ジュニア スクール				同好会				
18:00								ジュニアスクール								レーン増
19:00								ジュニアスクール								レーン増
20:00				犬かきさん教室				ジュニア スクール				育成：競泳				レーン増
21:00								同好会				育成：競泳				レーン増
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

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)


ジュニアプール (25m)


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								ジュニアスクール								10:00		
11:00								ジュニアスクール								11:00		
12:00								ジュニアスクール								12:00		
13:00								12:30~13:45 自由水泳										13:00
14:00								ジュニアスクール								14:00		
15:00								ジュニアスクール								15:00		
16:00								ジュニアスクール								16:00		
17:00								ジュニアスクール								17:00		
18:00															ジュニア スクール	18:00		
19:00																19:00		
20:00													同好会				20:00	
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)

 成人無料クラス

 アクアビクス

 ジュニアクラス

7月19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кваテイクス 筋力強化&バランス	12:40~13:00			
14:00		アква40 13:15~13:55			
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	ジュニアスクール							10:00
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00	自由水泳			糸山 コーチ 14:10~ 18:00		育成：競泳		14:00
15:00								15:00
16:00	スクール準備	ジュニア スクール				スタッフ研修 16:15~17:00		16:00
17:00	16:00~17:00 イベント実施の為、 2レーン1部 使用します。							17:00
18:00								18:00
19:00								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ква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кваビクス

ジュニアクラス