

# 3月29日 日曜日

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)

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							短期教室								10:00
11:00	11:00															レーン増
12:00	12:00															12:00
13:00	13:00	アクアディスクで 筋力強化&バランス		12:40~13:00												13:00
14:00	14:00				アクア40 13:15~13:55											14:00
15:00	15:00							スクール準備								15:00
16:00	16:00							短期教室								16:00
17:00	17:00															レーン増
18:00	18:00															18:00
19:00	19:00															19:00
20:00	20:00															20:00
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)

成人無料クラス

アクアビクス

ジュニアクラス

# 3月30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)

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		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	
歩行レーン 水深 1.1m		水深 1m	水深 1m	水深 1.1m	水深 1.1m	水深 1.2m	水深 1.2m	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	
10:00	10:00							短期教室								10:00
11:00	11:00	水中ウォーキング		10:25~10:55												11:00
		楽しくフィンスイム		11:05~11:35												12:00
12:00	12:00															12:00
13:00	13:00				アクア40											13:00
					12:45~13:25											14:00
14:00	14:00							スクール準備		13:45~14:15						14:00
15:00	15:00							キッズクリエイション		同好会						15:00
16:00	16:00							短期教室								16:00
17:00	17:00															17:00
18:00	18:00							短期教室								18:00
19:00	19:00															19:00
20:00	20:00							経澤コーチ								20:00
								20:00~21:00								21:00
21:00	21:00				ファイティングアクア40											21:00
					20:30~21:10											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5~10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

# 3月31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)

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		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		
歩行レーン 水深 1.1m		水深 1m	水深 1m	水深 1.1m	水深 1.1m	水深 1.2m	水深 1.2m	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		
10:00	10:00															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									スクール準備 13:45~14:15						14:00	
15:00	15:00									キッズクリエーション						15:00	
16:00	16:00															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															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

# 4月1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

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																11:00							
12:00					アクア40 12:10~12:50									鶴菌コーチ 12:00~13:00		12:00							
13:00												同好会				13:00							
14:00								スクール準備								14:00							
15:00								短期教室								15:00							
16:00																		16:00					
17:00																		17:00					
18:00																		18:00					
19:00								育成：競泳								19:00							
20:00																							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。

☆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

# 4月2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)

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		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		
歩行レーン 水深 1.1m		水深 1m	水深 1m	水深 1.1m	水深 1.1m	水深 1.2m	水深 1.2m	水深 80m	水深 80cm	水深 85cm	水深 90cm	水深 95cm	水深 1m	水深 1.1m	水深 1.2m		
10:00																	
11:00																	
12:00				アクア40 12:00~12:40				短期教室									
13:00															鶴岡コーチ 12:30~13:00		
14:00				お楽しみアクア40 14:10~14:50													
15:00								スクール準備									
16:00								短期教室									
17:00																	
18:00														育成：シンクロ			
19:00								育成：競泳									
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

アクアビクス

ジュニアクラス