

8月25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)

1周約35m

歩行プール 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						10:00	短期教室							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								13:00					
14:00		14:00						14:00								14:00					
15:00		15:00						15:00	スクール準備							15:00					
16:00		16:00						16:00	短期教室							16:00 レーン増					
17:00		17:00						17:00										17:00 レーン増			
18:00		18:00						18:00			短期教室					18:00 レーン増					
19:00		19:00						19:00								19:00 レーン増					
20:00		20:00				同好会		20:00	育成：競泳							20:00					
21:00		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。

■ 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

8月26日 水曜日

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)

	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		10:00						
11:00		11:00						
12:00		12:00						
13:00		13:00			アクア40 12:30~13:10			
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						

	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									12:00
13:00									13:00
14:00	14:00~14:30		同好会						14:00
15:00									15:00
16:00	楽しくビーチボールバレー								16:00
17:00	スクール準備								17:00
18:00	短期教室								18:00
19:00									19:00
20:00	育成：競泳								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

8月27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)

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
10:00		10:00						
11:00		11:00						
12:00		12:00						
13:00		13:00						
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						

	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											
13:00					新納コーチ 12:50～13:50			13:00			
14:00								14:00			
15:00								15:00			
	スクール準備										
16:00	短期教室								16:00		
17:00										17:00	
18:00	育成：シンクロ			短期教室					18:00		
19:00									19:00		
20:00	育成：競泳								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。

※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

アクアピクス

ジュニアクラス

☆骨盤ストレッチ 12:50~13:10

8月28日 金曜日

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 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		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		アクアティクスで 筋力強化&バランス		13:15~13:35				14:00~14:30		糸山コーチ 13:00~14:00					
14:00								楽しくビーチボールバレー		同好会					
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00												育成：競泳			
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

8月29日 土曜日

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

8月30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quaアキスで 筋力強化&バランス		12:40～13:00			
			アqua40			
14:00			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	短期教室						
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00	スクール準備						
16:00	短期教室						
17:00							
18:00	短期教室						
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qua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quaビクス

 ジュニアクラス

8月31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)

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
10:00		10:00						
11:00		11:00						
12:00		12:00						
13:00		13:00				アクア40 12:45~13:25		
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				ファイティングアクア40 20:30~21:10		
22:00		22:00						

	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						糸山コーチ 11:15~12:15			11:00
12:00									12:00
13:00									13:00
14:00			同好会						14:00
15:00	スクール準備								15:00
16:00	短期教室								16:00 レーン増
17:00									17:00 レーン増
18:00	短期教室								18:00 レーン増
19:00									19:00 レーン増
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。

 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