

プール プログラム レッスン表 (2025.10月～)

時 間	月	火	水	時 間	木	金	土	日	時 間	
10:00			休 館 日	10:00			ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室	10:00	
30	10:20~11:05 上 級 4種目	10:20~10:50 初 級 種目別		30	10:20~11:00 中 級 種目別	10:20~10:50 初 級 種目別			30	
11:00				11:00					11:00	
30	11:30~12:10 中 級 種目別	11:30~12:10 機能改善 レッスン		30	11:30~12:15 上 級 4種目	11:30~12:15 楽しく 水中運動			30	
12:00				12:00				セレクト スイム	12:00	
30				30			12:30~13:10 ワンポイント レッスン		30	
13:00	12:45~13:15 初 級 種目別	13:00~13:30 のびのび健康 ウォーキング		13:00	12:45~13:30 レギュラー アクア			ジュニア水泳教室	13:00	
30				30					30	
14:00	13:45~14:30 シェイプアップ アクア	13:50~14:30 中 級 種目別		14:00	13:50~14:30 腰痛改善 レッスン	13:30~14:10 中級 種目別 (第4週以外)	14:00~14:45 サップネス ヨガ 有料、先着7名 (第4週)		14:00	
30				30					30	
15:00				15:00				ジュニア水泳教室		15:00
30	※ ジュニア水泳教室時間帯は、遊泳・歩行コースの制限があります。						15:30~16:15 上 級 4種目		30	
16:00	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室		16:00	ジュニア水泳教室	ジュニア水泳教室				16:00
										ジュニア水泳教室
19:00				19:00						19:00
30				30						30
20:00	20:00~20:40 初級~中級 種目別 (第2週以外)	19:50~20:35 サップネス ヨガ 有料、先着7名 (第2週)		20:00	20:00~20:40 バラエティアクア	20:10~20:40 水中シェイプアップ エクササイズ	19:50~20:20 水中ランニング ストレッチ	ジュニア水泳教室		20:00
30		20:10~20:40 ウォーキング		30			20:30~21:10 セレクト スイム		30	
21:00	20:45~21:30 上 級 4種目	20:50~21:30 初級~中級 種目別		21:00	20:45~21:30 上 級 4種目	20:50~21:30 初級~中級 種目別				21:00
30			30					30		
22:00			22:00						22:00	

◆ プール自由遊泳は、営業時間開始から終了の30分前までいつでもご遊泳頂けます ◆