

7/7 月曜日 MONDAY								7/1 火曜日 TUESDAY								7/2 水曜日 WEDNESDAY								7/3 木曜日 THURSDAY								7/4 金曜日 FRIDAY								7/5 土曜日 SATURDAY								7/6 日曜日 SUNDAY																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小学校授業 ロッカールームを 使用します。								小学校授業 ロッカールームを 使用します。										小学校授業 ロッカールームを 使用します。								小学校授業 ロッカールームを 使用します。								↓10：10～ご利用可能								<レッスンの説明> ◆水泳指導 初級…クロール25M完泳を目指すクラス。 中級…クロール50M・背泳ぎ25M完泳を目指すクラス。 上級…平泳ぎ25M・バタフライ25M完泳を目指すクラス。 ◆はじめて水泳…水慣れからはじめるクラス。 ◆水中ウォーキング…関節に優しく全身の筋力強化や 脂肪燃焼を促進します。 ◆水中筋トレ…水の抵抗で筋力強化し、関節に優しく 体幹を鍛えるクラス。 ◆腰膝改善…水中での運動効果を最大限に活用し、 腰や膝の痛みの緩和や改善を目指すクラス。 ◆アクアビクス…膝や腰への負担が少ない水中での 有酸素運動、筋トレ効果も。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
↓10：30～ご利用可能								↓10：30～ご利用可能								幼稚園 授業		↓10：30～ご利用可能								↓10：30～ご利用可能																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
11:00-11:30 はじめて 水泳																11：00 11：45 キッズ コース		11:00-11:30 はじめて 水泳								11：00 11：45 ベビー コース								11:00-11:30 はじめて 水泳								11：00 11：45 ベビー コース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
12：15- 13：00 アクア ビクス								12:15-12:45 水中 筋トレ										12：15- 13：00 アクア ビクス								12:15- 12:45 腰膝改善								12：15- 13：00 水泳指導 中級・上級																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
13：15- 14：00 水泳指導 中級・上級								13:00- 14:00 水中 ウォー キング										13：15- 14：00 水泳指導 中級・上級																13:00 13：45 ベビー コース								12：45- 13：30 水泳指導 中級・上級																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
14:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※7月の休館日
7/29.30.31

●プール利用時の注意点

- ・水着・水泳帽を着用してください。
- ・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。
- ・プールに入る前にシャワーを浴び準備運動を行ってください。
- ・プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。

7/14 月曜日 MONDAY									7/8 火曜日 TUESDAY									7/9 水曜日 WEDNESDAY									7/10 木曜日 THURSDAY									7/11 金曜日 FRIDAY									7/12 土曜日 SATURDAY									7/13 日曜日 SUNDAY																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
小学校授業 ロッカールームを 使用します。 ↓10：30～ご利用可能									小学校授業 ロッカールームを 使用します。 ↓10：30～ご利用可能									小学校授業 ロッカールームを 使用します。 ↓10：30～ご利用可能									小学校授業 ロッカールームを 使用します。 ↓10：30～ご利用可能									↓10：10～ご利用可能									<レッスンの説明> ◆水泳指導 初級…クロール25M完泳を目指すクラス。 中級…クロール50M・背泳ぎ25M完泳を目指すクラス。 上級…平泳ぎ25M・バタフライ25M完泳を目指すクラス。 ◆はじめて水泳…水慣れからはじめるクラス。 ◆水中ウォーキング…関節に優しく全身の筋力強化や 脂肪燃焼を促進します。 ◆水中筋トレ…水の抵抗で筋力強化し、関節に優しく 体幹を鍛えるクラス。 ◆腰膝改善…水中での運動効果を最大限に活用し、 腰や膝の痛みの緩和や改善を目指すクラス。 ◆アクアビクス…膝や腰への負担が少ない水中での 有酸素運動、筋トレ効果も。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
11:00-11:30 はじめて 水泳																		11:00-11:30 はじめて 水泳																		11:00-11:30 はじめて 水泳																		11:00-11:30 はじめて 水泳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※7月の休館日
7/29.30.31

●プール利用時の注意点

- ・水着・水泳帽を着用してください。
- ・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。
- ・プールに入る前にシャワーを浴び準備運動を行ってください。
- ・プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。

●プール利用時の注意点

- ・水着・水泳帽を着用してください。
- ・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。
- ・プールに入る前にシャワーを浴び準備運動を行ってください。
- ・プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。

7/28 月曜日 MONDAY									7/22 火曜日 TUESDAY									7/23 水曜日 WEDNESDAY									7/24 木曜日 THURSDAY									7/25 金曜日 FRIDAY									7/26 土曜日 SATURDAY									7/27 日曜日 SUNDAY								
8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1		8	7	6	5	4	3	2	1	
↓ 10 : 10 ~ご利用可能									夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓ 10 : 30 ~ご利用可能です									夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓ 10 : 30 ~ご利用可能です									夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓ 10 : 30 ~ご利用可能です									夏休み短期教室開催 フルタイム会員は ↓ 10 : 30 ~ご利用可能です									<レッスンの説明> ◆水泳指導 初級…クロール25M完泳を目指すクラス。 中級…クロール50M・背泳ぎ25M完泳を目指すクラス。 上級…平泳ぎ25M・バタフライ25M完泳を目指すクラス。 ◆はじめて水泳…水慣れからはじめるクラス。 ◆水中ウォーキング…関節に優しく全身の筋力強化や脂肪燃焼を促進します。 ◆水中筋トレ…水の抵抗で筋力強化し、関節に優しく体幹を鍛えるクラス。 ◆腰膝改善…水中での運動効果を最大限に活用し、腰や膝の痛みの緩和や改善を目指すクラス。 ◆アクアビクス…膝や腰への負担が少ない水中での有酸素運動、筋トレ効果も。																	
11:00-11:30 はじめて水泳									11:00-11:30 はじめて水泳									11:00-11:30 はじめて水泳									11:00-11:30 はじめて水泳									11:00-11:30 はじめて水泳																										
									11:00 11:45 キッズコース									11:00 11:45 ベビーコース									11:00 11:45 キッズコース									11:00 11:45 ベビーコース																										
12:15-13:00 アクアビクス									12:15-12:45 水中筋トレ									12:15-13:00 アクアビクス									12:15-12:45 腰膝改善									12:15-13:00 水泳指導 中級・上級									12:45-13:30 水泳指導 中級・上級																	
13:15-14:00 水泳指導 中級・上級									13:00-14:00 水中ウォーキング									13:15-14:00 水泳指導 中級・上級																		13:00 13:45 ベビーコース																										
																																													14:50 15:00																	

営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。

※7月の休館日
7/29.30.31

●プール利用時の注意点

- ・水着・水泳帽を着用してください。
- ・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。
- ・プールに入る前にシャワーを浴び準備運動を行ってください。
- ・プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。