



月曜日 MONDAY		火曜日 TUESDAY		水曜日 WEDNESDAY		木曜日 THURSDAY		金曜日 FRIDAY		土曜日 SATURDAY		日曜日 SUNDAY			
8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	10:00 ↓10:10～ご利用可能	
10:10															
11:00 10:45- 11:30 水泳指導 初級		10:45 11:15 初歩		10:45- 11:30 水泳指導 初級		11:00 11:45 ベビー コース		10:45 11:15 初歩		10:45- 11:30 水泳指導 初級		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		12:45- 13:30 水泳指導 中級・上級		12:00	
13:00 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 14:00 水中 ウォーキング		13:00 13:45 ベビー コース		13:00 13:45 ベビー コース		13:00	
14:00 ↓14:45			↓14:45			↓14:45		↓14:45						14:00 8 7 6 5 4 3 2 1	
14:50 15:00										14:50 15:00					
19:00 選手コース	8 7 6 5 4 3 2 1	8 7 6 5 4 3 2 1	選手コース	8 7 6 5 4 3 2 1	選手コース	大学 サー クル	8 7 6 5 4 3 2 1	選手コース	8 7 6 5 4 3 2 1	8 7 6 5 4 3 2 1	8 7 6 5 4 3 2 1	チェックアウト時間 20:45	19:00 20:00 20:30 21:00 21:30 8 7 6 5 4 3 2 1	19:00 20:00 20:30	
20:00 選手コース			20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級											20:00 20:30	
21:00 チェックアウト時間 21:30														21:00 21:15	
21:30 8 7 6 5 4 3 2 1															

<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。

♦初歩…水慣れから浮くまでのクラス。

♦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。営業時間は、
プールエリア
スケジュールに
準じます。※年末年始の
休館日
12月29日
～1月3日

●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。