



プール利用後は体をタオルで拭いてから更衣室へ。床がぬれると周りの方が転倒しケガをします。床がぬれた場合はモップ等で拭いてください。

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
10:00													
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		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		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				12:00
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
14:00													14:00
14:50			↓14:45			↓14:45		↓14:45		↓14:45		14:50 15:00	
15:00													8 7 6 5 4 3 2 1
19:00	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	大学 サー クル	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	19:00
20:00	選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級	20:00- 20:45 水泳指導 初級・中級	20:00
21:00	チェックアウト時間 21:30		チェックアウト時間 21:30		チェックアウト時間 21:30		チェックアウト時間 21:30		チェックアウト時間 21:30		チェックアウト時間 21:30		21:00
21:30	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	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	21:15

- 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。

