


# ライフスポーツKTV垂水 プール利用コース・ジャグジー利用時間帯

 自主トレ・フリーコース 2024.4.16～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日																																											
	MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		SATURDAY		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
9:00																																																								
10:00	シニアコース		ハビー&キッズコース		シニアコース		シニアコース		ハビー&キッズコース		ジュニアコース		ジュニアコース																																											
11:00	レディースコース		スクール ※8月除く		レディースコース		スクール		レディースコース		アクアピクス (45分)		アクアピクス (45分)																																											
12:00			アクアピクス (40分)				アクアピクス (40分)						ハビーコース																																											
13:00	ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング		ジュニアコース																																													
14:00											ジュニアコース																																													
15:00	15:15 ジュニアコース		15:15 ジュニアコース		15:15 ジュニアコース		15:15 ジュニアコース		15:15 ジュニアコース																																															
17:30	17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30		17:30																																											
18:30	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		選手コース		選手コース																																											
19:00																																																								
19:30	成人指導コース		選手コース		成人指導コース		選手コース		選手コース		成人指導コース																																													
20:00																																																								
20:30																																																								

●プール&ジャグジー利用時間

月～金	10:00～15:15 17:30～20:30
土	9:00～13:00 17:30～20:30
日	9:00～15:00

●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。
- 気分が悪くなったときはすぐスタッフにお申し出ください。
- 時間帯は変更になる場合があります。予めご了承ください。

プールラダー(階段)設置時間

月	10:00～11:00	12:00～14:00	17:30～20:30
火			17:30～20:30
水	10:00～11:00	12:00～14:00	17:30～20:30
木	10:00～14:00		17:30～20:30
金		11:00～14:00	17:30～20:30
土		11:00～13:00	17:30～20:30
日		11:00～15:00	