週間スケジュール

日曜日・月曜日は休館日

火

プール 1 歩くレーン

- 12:50 提携こども園

プール 2 50M以上止まらずに泳ぐレーン

プール 3 25M止まらずに泳ぐレーン

プール 4 フリー利用レーン

プール 5

- 10：15～10：35 水中ジョギング
- 10：40～11：10 しっかりクロール
- 11：15～11：45 シュノーケル＆フィン
- 11：50～12：20 しっかり平泳ぎ
- 14：15～15：15 ベビースイミング
- 15：15～16：30 本科 Bクラス
- 16：30～17：45 本科 Cクラス
- 17：30～18：45 本科 Dクラス
- 17：30～18：45 育成コース
- 19：00～ 選手コース

プール 6

- 10：40～11：10 はじめてプール
- 11：15～11：45 はじめて背泳ぎ
- 12：20～ 提携こども園
- ・らくらくデイ会員の方は１４：００まで
- ・フルタイム会員の方は１６：４５まで

トレーニング室

- 10：10～10：30 ストレッチポール

水

プール 1 歩くレーン

- 12:55 提携こども園

プール 2 50M以上止まらずに泳ぐレーン

プール 3 25M止まらずに泳ぐレーン

プール 4 フリー利用レーン

プール 5

- 10：15～10：35 水中歩行
- 10：40～11：10 水中運動
- 11：15～11：45 しっかり背泳ぎ
- 11：50～12：20 ターンスイム
- 12：25～12：55 しっかり個人メドレー
- 12：55～ 提携こども園
- らくらく会員の方は１４：００まで
- 15：15～16：30 本科 Bクラス
- 16：30～17：45 本科 Cクラス
- 17：30～18：45 本科 Dクラス
- 17：30～18：45 育成コース
- 19：00～ 選手コース

プール 6

- 11：15～11：45 はじめてクロール
- 11：50～12：20 はじめてバタフライ

トレーニング室

- 10：10～10：30 体幹トレーニング

木

プール 1 歩くレーン

- 12:55 提携こども園

プール 2 50M以上止まらずに泳ぐレーン

プール 3 25M止まらずに泳ぐレーン

プール 4 フリー利用レーン

プール 5

- 10：15～10：35 水中ジョギング
- 10：40～11：10 しっかりクロール
- 11：15～11：45 マスターズ
- 11：50～12：20 しっかりバタフライ
- 12：25～12：55 スタートスイム
- 12：55～ 提携こども園
- ・らくらくデイ会員の方は１４：００まで
- ・フルタイム会員の方は１６：４５まで
- 15：15～16：30 本科 Bクラス
- 16：30～17：45 本科 Cクラス
- 17：30～18：45 本科 Dクラス
- 19：00～ 選手コース

プール 6

- 10：40～11：10 はじめて背泳ぎ
- 11：15～11：45 はじめてクロール

トレーニング室

- 10：10～10：30 ストレッチ体操

金

プール 1 歩くレーン

- 12:55 提携こども園

プール 2 50M以上止まらずに泳ぐレーン

プール 3 25M止まらずに泳ぐレーン

プール 4 フリー利用レーン

プール 5

- 10：15～10：35 水中歩行
- 10：40～11：10 はじめて平泳ぎ
- 11：15～11：45 しっかり背泳ぎ
- 11：50～12：20 ロングスイム
- 12：25～12：55 しっかり平泳ぎ
- 12：55～ 提携こども園
- ・らくらくデイ会員の方は１４：００まで
- ・フルタイム会員の方は１６：４５まで
- 15：15～16：30 本科 Bクラス
- 16：30～17：45 本科 Cクラス
- 17：30～18：45 本科 Dクラス
- 17：30～18：45 育成コース
- 19：00～ 選手コース

プール 6

- 10：40～11：10 はじめてクロール
- 11：15～11：45 はじめてバタフライ
- 11：50～12：20 はじめて個人メドレー

トレーニング室

- 10：10～10：30 体幹トレーニング

土

プール 1 歩くレーン

- 11：00～12：00 ベビースイミング

プール 2 50M以上止まらずに泳ぐレーン

プール 3 25M止まらずに泳ぐレーン

プール 4 フリー利用レーン

プール 5

- 8：45～10：00 本科 Sクラス
- 9：45～11：00 本科 AAクラス
- フリー利用レーン
- 11：55～12：25 コーチにおまかせ しっかり４泳法
- フリー利用レーン
- 13：00～14：00 ＪＳＳ部 13：30～ 自由遊泳
- らくらく会員の方は１４：００まで
- 14：15～15：30 本科 Aクラス
- 15：15～16：30 本科 Bクラス
- 16：30～18：45 育成コース
- 16：30～17：45 本科 Cクラス
- 選手コース

プール 6

- 11：30～11：50 （週替り）水中歩行ジョギング
- 11：55～12：25 コーチにおまかせ はじめて４泳法
- 12：30～13：00 マスターズ

トレーニング室