

月	火					水					木					金					土									
	プール				スタ	プール				スタ	プール				スタ	プール				スタ	プール				スタ					
	1コース	2コース	3	4	5	1コース	2コース	3	4	5	1コース	2コース	3	4	5	1コース	2コース	3	4	5	1コース	2コース	3	4	5					
9:00																														
10:00																														
11:00	水中歩いて健康 10:40~11:10																													
12:00	成人B (中級) 11:20~12:10																													
13:00	水中エアロ 12:20~12:50																													
14:00	初めてプール 13:00~13:40																													
15:00	14:00~14:30 パーソナルレッスン(有料)																													
16:00	ジュニアスイミング																													
17:00	ジュニアスイミング																													
18:00	選手・育成																													
19:00	選手・育成																													
20:00	マスターズ 19:50~20:35																													
21:00	閉館21:00																													

成人メニュー	A	B	C	D
1週目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
2週目	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
3週目	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
4週目	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
5週目	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム

- 注意1 初めてクラスにおいては、25m以上泳げる方の参加をお断りする事がございます。
- 注意2 木曜日の腰痛体操は、3階トレーニングルームで行います。それ以外は、4階スタジオで行います。
- 注意3 ジュニアスイミングの時間はご利用できない時間がございます(基本は1コースのみのご利用となります。)

- 注意4 パーソナルレッスンは、有料です。フロントにてご予約ください。登録コーチよりお選びください。
- 注意5 春季・夏季・冬季短期教室開催時には、営業時間を変更することがございますので、ご了承ください。
- 注意6 初めて000は、5~6月・11~12月がバタフライ 7~8月・1~2月が平泳ぎ 9~10月・3~4月が背泳ぎになります。