

プール室・スタジオ各教室のご案内

自由歩行・自由遊泳

大人の教室

2022年4月より

休館日

時間	月					火					水					木					金					土																	
	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	1コース	2コース	3	4	5													
9:00																																				選手 7:30~9:30							
10:00																																				ジュニアスイミング							
11:00	水中歩いて健康 10:40~11:00										ベビー 10:40~11:40					11:00~ 12:00 水中ジョギング 10:40~11:00					成人D(中級) 10:40~11:20										10:30~ 11:30 経絡ストレッチ					エ初アめ ロて							
12:00	成人A(上級) 11:10~12:00										パイポリン&ウォーク 11:50~12:20					初めて 000 11:10~11:50					水中エアロ 11:30~12:00										11:30~ 12:20 シェイプ					11:45 ベビー 11:45~12:45							
13:00	水中エアロ 12:10~12:40										成人B(中級) 12:30~13:10					成人C(中級) 12:00~12:40					成人B(初級) 12:10~12:40																						
14:00	初めてプール 12:50~13:30										フィン水泳 13:20~13:50					成人D(上級) 12:50~13:40					成人B(上級) 12:50~13:40										13:00~ 13:50 ズンバ												
15:00	パーソナル レッスン(有料) 14:00~14:30										パーソナル レッスン(有料) 14:00~14:30					パーソナル レッスン(有料) 14:00~14:30					パーソナル レッスン(有料) 14:00~14:30										14:00~ 15:00 シンプル ヨーガ												
16:00																																											
17:00	ジュニアスイミング 15:00~										ジュニアスイミング 15:00~					ジュニアスイミング 15:00~					ジュニアスイミング 15:00~																						
18:00	選手・育成 18:00~										選手・育成 18:00~					選手・育成 18:00~					選手・育成 18:00~																						
19:00																																											
20:00	水中歩いて健康 19:40~20:00	成人C(初・中級) 20:00~20:30	成人C(上級) 20:00~20:40								マスターズ 19:50~20:40					フィン水泳 19:40~20:00	成人B(初・中級) 20:00~20:30					水中ジョギング 19:40~20:00	成人D(初・中級) 20:00~20:30	成人A(上級) 20:00~20:40																			
21:00	閉館21:00										閉館21:00					閉館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 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3 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4 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5 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。