

プール・スタジオ各教室のご案内

自由歩行 ・ 自由遊泳

大人の教室

2025年 4月より

月										火										水										木										金										土									
プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ																								
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 9:45~11:45																													
11:00	水中ジョギング 10:40~11:00					11:00 ~11:50																									11:00 ~12:00																												
	成人D (上級) 11:10~12:00					骨盤調整																									健美操																												
12:00	水中エアロ 12:10~12:40																													ベビー 11:45~12:45																													
13:00	初めてクロール 12:50~13:30					13:00 ~13:50																																																					
14:00						ズンバ																								ジュニアスイミング 13:20~16:20																													
15:00	ジュニアスイミング 15:00~18:00					14:00 ~14:50																																																					
16:00						美と健康 エクサ																																																					
17:00	ジュニアスイミング 15:00~18:00																													選手・育成 16:20~																													
18:00																																																											
19:00	選手・育成 18:00~					19:20 ~20:20																																																					
20:00	水中歩いて健康 19:40~20:00					ストレッチ																																																					
	成人A (初・中級) 20:00~20:30	成人C (上級) 20:00~20:40																																																									
21:00	閉館21:00																																																										

休館日

9:00																															9:00
10:00																															10:00
11:00																															11:00
12:00																															12:00
13:00																															13:00
14:00																															14:00
15:00																															15:00
16:00																															16:00
17:00																															17:00
18:00																															18:00
19:00																															19:00
20:00																															19:50
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 レッスン開始後の途中参加はご遠慮ください。
- 注意2 初めてクラス・初級クラスにおいては、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3 中級以上のクラスにおいては、25m泳げない方の参加をお断りする事がございます。

- 注意4 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5 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6 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。