

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11月より

月					火					水					木					金					土				
プール					プール					プール					プール					プール					プール				
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
																									選手 7:30~9:30				
																									ジュニアスイミング 9:45~11:45				
水中ジョギング 10:40~11:00										ベビー 10:40~11:40					初めてクロール 11:00~11:40					成人D (初級) 10:40~11:20					エ初アめロて				
成人A (上級) 11:10~12:00										11:00~12:00					11:00~11:40					水中エアロ 11:30~12:00									
水中エアロ 12:10~12:40										12:15~13:00					マスターズ 12:00~13:00					成人B (中級) 12:10~12:50					11:45~12:45				
成人B (初級) 12:50~13:30										成人C (中級) 12:30~13:10										成人C (上級) 13:00~13:50									
										フィン水泳 13:20~13:50										14:00~15:00					ジュニアスイミング 13:20~16:20				
										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									
ジュニアスイミング 15:00~18:00										ジュニアスイミング 15:00~18:00					ジュニアスイミング 15:00~18:00					ジュニアスイミング 15:00~18:00					選手・育成 16:20~				
選手・育成 18:00~										選手・育成 18:00~					選手・育成 18:00~					選手・育成 18:00~									
																									水中歩いて健康 18:20~18:50				
水中ジョギング 19:40~20:00										マスターズ 19:50~20:40					フィン水泳 19:40~20:10					水中ジョギング 19:40~20:00					成人D (初・中級) 18:50~19:20				
成人C (初・中級) 20:00~20:30															成人B (初・中級) 20:10~20:40					成人A (初・中級) 20:00~20:30									
成人B (上級) 20:00~20:40																				成人D (上級) 20:00~20:40									
閉館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 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。