

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

2026年 6月より

| 月 | 火 | | | | | 水 | | | | | 木 | | | | | 金 | | | | | 土 | | | | |
|-------|------------------------|---|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|---|------------------------|---|---|---|---|------------------------|---|---|---|---|
| | プール | | | | | プール | | | | | プール | | | | | プール | | | | | プール | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:00 | 閉館21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 水中ジョギング 10:40~11:00 | | | | | ベビー 10:40~11:40 | | | | | 水中歩いて健康 10:40~11:00 | | | | | 初めてクロール 10:40~11:20 | | | | | 選手 7:30~9:30 | | | | |
| 12:00 | 成人B (上級) 11:10~12:00 | | | | | パイボリン&ウォーク (有料プログラム) 11:50~12:20 | | | | | 成人C(初級) 11:10~11:50 | | | | | 水中エアロ 11:30~12:00 | | | | | ジュニアスイミング 9:45~11:45 | | | | |
| 13:00 | 水中エアロ 12:10~12:40 | | | | | 成人C (中級) 12:30~13:10 | | | | | マスターズ 12:10~13:10 | | | | | 成人D (中級) 12:10~12:50 | | | | | ベビー 11:45~12:45 | | | | |
| 14:00 | 成人A (初級) 12:50~13:30 | | | | | フィン水泳 13:20~13:50 | | | | | パーソナル レッスン(有料) 14:00~14:30 | | | | | 成人C (上級) 13:00~13:50 | | | | | 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 | | | | | 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~ | | | | |
| 16:00 | 選手・育成 18:00~ | | | | | 選手・育成 18:00~ | | | | | 選手・育成 18:00~ | | | | | 選手・育成 18:00~ | | | | | 選手・育成 18:00~ | | | | |
| 17:00 | 水中歩いて健康 19:40~20:00 | | | | | 水中ジョギング 19:30~19:50 | | | | | フィン水泳 19:40~20:10 | | | | | 水中歩いて健康 19:40~20:00 | | | | | 水中ジョギング 18:20~18:50 | | | | |
| 18:00 | 成人C (初・中級) 20:00~20:30 | | | | | マスターズ 19:50~20:40 | | | | | 成人B (初・中級) 20:10~20:40 | | | | | 成人D (初・中級) 20:00~20:30 | | | | | 成人A (初・中級) 18:50~19:20 | | | | |
| 19:00 | 成人A (上級) 20:00~20:40 | | | | | 閉館21:00 | | | | | 閉館21:00 | | | | | 成人B (上級) 20:00~20:40 | | | | | 閉館19:50 | | | | |
| 20:00 | 閉館21:00 | | | | | 閉館21:00 | | | | | 閉館21:00 | | | | | 閉館21:00 | | | | | 閉館21:00 | | | | |
| 21:00 | 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。