

タイムスケジュール

2026年 4月4日～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	プール		
9:00	●午前 : 月曜日～土曜日 入館は 9時30分～ 鍵交換は 9時45分～ プール利用は 10時00～13:30 ●午後 : 月曜日～金曜日 入館は 19時00分～ 鍵交換は 19時15分～ プール利用は 19時30～21:30												9:00	
9:30												E-4 9:00～10:00	9:30	
10:00													10:00	
10:30	腰痛 10:15～11:00 初めて プール	フリー スイム&ウ ォーク	平泳ぎ 水中W	フリー スイム&ウ ォーク	クロール 水中W	フリー スイム&ウ ォーク	腰痛 10:15～11:00 初めて プール	フリー スイム&ウ ォーク	ダイエット バタフライ	フリー スイム&ウ ォーク	ベビ-体操 10:15	フリー スイム&ウ ォーク	10:30	
11:00	成人 11:00～12:00		ストレッチ 10:45～		成人 11:00～12:00		四泳法 11:00～11:30		成人 11:00～12:00			ベビ- 10:25～10:55	11:00	
11:30	アクアビクス 12:00～	少人数 12:00～	スタート& ターン 12:00～	少人数 12:00～	バタフライ 12:00～	少人数 12:00～	浮き棒 11:45～12:15	マスターズ 12:00～12:30	青泳ぎ 12:00～	少人数 12:00～		成人 11:00～12:00	11:30	
12:00													12:00	
12:30												キッズ体操 12:30	アクアビクス 12:05～12:35	12:30
13:00													キッズ 12:45～13:30	13:00
13:30	13:45 キッズ体操	13:30	13:45 ベビ-キッズ体操	13:30	13:30	13:45 ありの藤原	13:30	13:45 こぐま	13:30	13:45 こぐま	13:30	13:30	13:30	
14:00	14:45 キッズ	14:00～14:45	14:45 ベビ-14:00～14:30	13:30～14:00 くりの木	15:00	13:45～14:15 星の子・星の柱	14:45 キッズ	14:00～14:45	14:45 ベビ-13:45～14:15	14:30	14:30	14:30	14:00	
14:30	1体操	1体操	1体操	1体操	2体操	1体操	1体操	1体操	2体操	2体操	2体操	2体操	14:30	
15:00												E-1 13:45～14:45	15:00	
15:30	F-1・FC-1 15:00～16:00		A-1・AD-1 15:00～16:00		B-2 15:15～16:15		C-1・FC-1 15:00～16:00		D-1・AD-1 15:00～16:00		15:15 選手・育成 体操	E-2 14:45～15:45	15:30	
16:00	2体操	2体操	2体操	2体操	3体操	2体操	2体操	2体操	2体操	2体操		選手・育成 I 15:45～17:00	16:00	
16:30	F-2・FC-2 16:15～17:15		A-2・AD-2 16:15～17:15		B-3 16:30～17:30		C-2・FC-2 16:15～17:15		D-2・AD-2 16:15～17:15			J 15:45～17:15	16:30	
17:00	3体操	3体操	3体操	3体操	I・J 体操 上級者	3体操	3体操	3体操	3体操	3体操		K 15:45～18:00	17:00	
17:30	F-3・FC-3 17:15～18:15		A-3・AD-3 17:15～18:15		18:00 G・K 体操	17:30～ 17:45～ 18:30	17:45 選手・育成 体操	17:15～18:15	17:45 選手・育成 体操	17:15～18:15	17:00～ 18:00	空手	17:30	
18:00	選手・育成 体操	選手・育成 体操	選手・育成 体操	選手・育成 体操	18:00 G・K 体操	17:30～ 17:45～ 18:30	17:45 選手・育成 体操	17:15～18:15	17:45 選手・育成 体操	17:15～18:15			18:00	
18:30	育成・選手 18:15～		育成・選手 18:15～		I 17:30～18:45	17:30～ 18:45	育成・選手 18:15～		育成・選手 18:15～		閉館18:30		18:30	
19:00	I～19:30		I～19:30		J 17:30～19:00	17:30～ 19:00	I～19:30		I～19:30				19:00	
19:30	J～19:45		J～19:45		G・K 18:30～20:30	18:30～ 20:30	J～19:45		J～19:45				19:30	
20:00	G～20:00		G～20:00		成人 18:45～ 20:30	成人 18:45～ 20:30	G～20:00		G～20:00				20:00	
20:30	K～20:00		K～20:00		成人 20:00～20:45	成人 20:00～20:45	K～20:00		K～20:00				20:30	
21:00	背泳ぎ 20:00～20:30		成人 20:00～20:45		閉館21:00	閉館21:00	成人 20:00～20:45		成人 20:00～20:45				21:00	
21:30	マスターズ 20:30～21:00		少人数 20:45～	クロール 20:45～			ダイエツ 20:45～21:15		中高生 20:00～				21:30	
閉館21:45														

休館日

※駐車場が大変混雑しており
ますので館内利用後は速や
かに駐車場を空けていただ
きますようお願い致します。

注意
プログラムは都合により変更
になる場合がございます。
予めご了承ください。

※夜の成人クラスの曜日指定は
ございません。
ショートプログラムにも参加可。