

タイムスケジュール

2025年7月～

火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日					
プールコース						プールコース						プールコース						プールコース						プールコース					
1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
				10:00～10:30 水中運動		10:00～10:45 ベビ－				10:00～10:30 水中運動		10:00～10:45 幼稚園					10:00～10:30 水中運動	10:00～10:45 幼稚園					9:15～10:30 ジュニアコース						
						10:35～11:05 初級スイム (3ヶ月ごと種目変更)				10:45～11:30 幼稚園	10:45～11:15 初級スイム																		
										11:20～11:50 水中シェイプアップ																			
				11:35～12:05 水中エアロ						11:15～12:00 パイボリン&ウォーク ★+流水マシーン		11:35～12:05 水中エアロ					12:10～12:55 はじめてスイム (3ヶ月毎種目変更)						13:00～13:45 ★水中バイク		13:30～14:30 ★シルバーコース		14:40～15:20 パーソナル ★レッスン 特別レッスン コース		15:20
12:15～13:00 初級スイム 中・上級スイム		12:10～12:55 はじめてスイム (3ヶ月毎種目変更)		13:00～13:45 中・上級スイム				14:00～14:45 中・上級スイム		14:40～15:10 パーソナルレッスン ★特別レッスン コース		15:20		15:45		16:45		15:15～16:30 ジュニアコース・育成											
		13:00～13:45 中・上級スイム		13:00～13:45 ★水中バイク				14:00～14:45 中・上級スイム		14:40～15:10 パーソナルレッスン ★特別レッスン コース		15:20		15:45		16:45		選手											
		13:30～14:30 ★シルバーコース		14:00～14:45 中・上級スイム				14:40～15:10 パーソナルレッスン ★特別レッスン コース		15:20		15:45		16:45		19:00													
15:20		15:45		16:45		ジュニアコース		選手コース		19:00		19:15		20:00 JSS部		20:05～20:50 JSS部		21:05		21:15									
19:00		19:15		20:00		20:05～20:50 JSS部		21:05		21:15						19:00		19:15		20:00		20:05～20:50 JSS部		21:00					
19:25～ 水中運動	19:55			20:00		20:05～20:50 JSS部		21:05		21:15						19:00		19:15		20:00		20:05～20:50 JSS部							
20:00～ 初級背泳ぎ	20:30			20:00～ 初級スイム		20:30		20:30		20:30						19:00		19:15		20:00		20:05～20:50 JSS部							
20:35～ 中級スイム	21:05			20:35～21:05 初級スイム 中級スイム		21:05		21:15						19:00		19:15		20:00		20:05～20:50 JSS部									
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30						20:30		20:30					
														20:30		20:30													

※ このコースはフリーウォーク・フリースイムになっております。なお、白樫の箇所、ジュニア・選手・育成コースは、ご利用になれません。

※ ブールに入る前に必ず頭からシャワーを浴びて汗・頭皮の油・整髪料・お化粧・保温クリームなどをよく流して下さい。歩くだけの方をお願いします。（保健所の指導により） ※授業の途中での入退水はコーチに一声掛けて下さい。（安全確認のため）

※ はじめてスイム：泳げる距離が12.5m未満。初級スイム(各種目)：泳げる距離が12.5m以上25m未満。中・上級スイム(各種目)：泳げる距離が25m以上