

タイムスケジュール

※  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、白卒の箇所、ジュニア・選手・育成コースは、ご利用になれません。

※ プ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・お化粧品・保湿クリームなどをよく流して下さい。歩くだけの方もお願いします。（保健所の指導により）

※ 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

★ シルバー、アクアスティック、バイク&流水マシーン、パーソナルは専用コースとなります。

※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）