

プールタイムスケジュール (15M)

平成22年4月～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|-----|-------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------|
| 休館日 | 9:00 | | | | | | 9:00 | |
| | 10:00 | | | | | 9:30～10:00 ファンスイム (初・中級) | 10:00 | |
| | 11:00 | 10:30～11:00 ジョイフロート ☎ (5M) 多賀 | | 10:30～11:00 ジョイフロートソフト ☎ (5M) 菅野 | | 10:30～11:00 お腹引きしめアクア ☎ 櫻田 | 11:00 | |
| | 12:00 | 11:10～11:40 ジョイフロート ☎ (5M) 多賀 | | 11:10～11:40 フィンパワービクス ☎ 菅野 | | | 12:00 | |
| | 13:00 | | 13:00～13:30 ファンスイム (初・中級) | | | | 13:00 | |
| | 14:00 | | | | | | 14:00 | |
| | 15:00 | | | | | 15:00～18:00 スイミングスクール (全コース利用不可) | 15:00 | |
| | 16:00 | 16:00～18:00 スイミングスクール (全コース利用不可) | 16:00～18:00 スイミングスクール (全コース利用不可) | 16:00～18:00 スイミングスクール (全コース利用不可) | 16:00～18:00 スイミングスクール (全コース利用不可) | | | 16:00 |
| | 17:00 | | | | | | 17:00 | |
| | 18:00 | | | | | | 18:00 | |
| | 19:00 | | | | | | 19:00 | |
| | 20:00 | 20:00～20:30 ファンスイム (初・中級) | | 20:00～20:30 ファンスイム (初・中級) | | | 20:00 | |
| | 21:00 | | 20:30～22:30 ダイビングレッスン (全コース利用不可) | | | | 21:00 | |
| | 22:00 | | | | | | 22:00 | |

※ 祝日はレッスン時間が変更となりますので、インフォメーションボードにてご確認下さい。

☐ …有料レッスン

★ …運動に慣れていない方におすすめ

▲ …どなたでもおすすめ

● …上級者向けレッスン

☎ …予約必要

プールタイムスケジュール (25M)

平成22年4月～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | |
|-------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 休 館 日 | 9:00 | 9:10～9:40 うえ～ぶ | | 9:10～9:40 うえ～ぶ | 9:10～9:40 うえ～ぶ | | 9:00 | |
| | 10:00 | 9:50～10:20 やさしいミット ③ 内澤 ★ | 9:45～10:15 うえ～ぶ | 9:50～10:20 やさしいアクア ③ 菅野 ★ | 9:50～10:20 流水ウォーキング ③ 内澤 ★ | 9:25～9:55 うえ～ぶ | 10:00 | |
| | 11:00 | 10:30～ スイミングスクール (1～4コース利用可) | 10:40～ スイミングスクール (1～5コース利用可) | 10:30～ スイミングスクール (1～4コース利用可) | 10:30～ スイミングスクール (1～4コース利用可) | 10:00～11:00 スイミングスクール (1～5コース利用可) | 11:00 | |
| | 12:00 | | 11:30～11:45 プチウォーキング 小林 | | | 11:10～11:40 アクアビクス 櫻田 | 12:00 | |
| | 13:00 | 12:35～13:05 ウォーキング&ジョギング 櫻田 | 11:55～12:25 アクアビクス 小林 | 12:35～13:05 ウォーキング&ジョギング 櫻田 | 12:35～13:05 アクアビクス 櫻田 | | 13:00 | |
| | 14:00 | 13:45～ スイミングスクール (1～3コース利用可) | | | 13:45～ スイミングスクール (1～3コース利用可) | 13:45～ スイミングスクール (1～3コース利用可) | 13:30～14:00 うえ～ぶ | 14:00 |
| | 15:00 | 15:00～ (1～3コース利用可) | 15:00～ スイミングスクール (1～3コース利用可) | 15:00～ スイミングスクール (1～3コース利用可) | 15:00～ (1～3コース利用可) | 15:00～ (全コース利用不可) | 15:00 | |
| | 16:00 | 16:00～ (全コース利用不可) | 16:00～ (全コース利用不可) | 16:00～ (全コース利用不可) | 16:00～ (全コース利用不可) | | 16:00 | |
| | 17:00 | | | | | | 17:00 | |
| | 18:00 | | | | | 18:00～ (1コース歩行可) 18:30～20:30 (1～4コース利用可) | 18:00 | |
| | 19:00 | 19:00～ (1コース歩行可) | 19:00～ (1コース歩行可) | 19:00～19:30 (1コース歩行可) | 19:00～ (1コース歩行可) | | 18:15～18:45 うえ～ぶ | 19:00 |
| | 20:00 | 19:40～20:10 アクアビクス (25M) 粟田 | 19:30～21:30 (1～4コース利用可) | | 19:30～20:30 (1～4コース利用可) | | 20:00 | |
| | 21:00 | | | | 21:00～22:30 マスターズ練習会 (1～4コース利用可) | | 21:00 | |
| | 22:00 | | | | | | 22:00 | |

※ 祝日はレッスン時間の変更となりますので、インフォメーションボードにてご確認下さい。

※ プールのコース内訳

- ・1～3コース利用可…1コース 歩行コース 2～3コース 泳ぐコース
- ・1～4コース利用可…1コース 歩行コース 2～4コース 泳ぐコース
- ・1～5コース利用可…1～2コース 歩行コース 3～5コース 泳ぐコース



…有料レッスン

★ …運動に慣れていない方におすすめ

● …上級者向けレッスン



…どなたでもおすすめ



…予約必要