

2024 4月～ プールコース利用一覧表

レーン	月曜日	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日									
		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	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10:00	休館日	10分前から準備					親子ベビー【有料】 10:00～10:50										親子ベビー【有料】 10:00～10:50					ジュニアスクール【有料クラス】					ジュニアスクール【有料クラス】									
11:00		水中ウォーキング30 10:15～10:45 準備5分					準備5分					準備5分					準備5分					10:00～12:00					10:00～12:20									
12:00		パーソナル【有料】 11:00～11:30					成人スクール【有料クラス】 11:00～12:00					成人スクール【有料クラス】 11:00～12:00					成人スクール【有料クラス】 11:00～12:00																			
13:00		10分前から準備					10分前から準備					10分前から準備					10分前から準備																			
14:00		アクアピクス 13:00～13:40 準備5分					アクアピクス 12:10～12:50 準備5分					アクアピクス 12:40～13:10 準備5分					アクアピクス 12:40～13:10 準備5分					ミラクルアクア30 13:30～14:00 【定員40名】 準備5分					ジュニアスクール【有料クラス】					5分前準備 ジュニアスクール【有料クラス】 13:45～				
15:00							パーソナル【有料】 14:30～15:00					クロール30 13:20～13:50 準備5分					パーソナル【有料】 13:50～14:20 5分前準備					パーソナル【有料】 14:30～15:00 5分前準備					13:30～16:00					5分前準備 成人スクール【有料クラス】 15:00～16:00				
16:00							ジュニアスクール【有料クラス】 15:00～18:30 ※16:15～18:30まで全レーン使用します					ジュニアスクール【有料クラス】 15:00～18:30 ※16:15～18:30まで全レーン使用します					ジュニアスクール【有料クラス】 15:00～18:30 ※16:15～18:30まで全レーン使用します					ジュニアスクール【有料クラス】 16:15～17:30					ジュニアスクール【有料クラス】 16:15～17:30									
17:00																						～18:20					利用は18:30まで									
18:00																																				
19:00							～19:30					～19:30					～19:30																			
20:00							5分前準備					5分前準備					5分前準備																			
21:00							成人スクール【有料クラス】 20:00～21:00					成人スクール【有料クラス】 20:00～21:00					成人スクール【有料クラス】 20:00～21:00																			
22:00																																				
22:30																																				

- フリートレーニングエリア
- フリー遊泳
- スクール開講
- 泳法レッスン※
- エクササイズ系プログラム※
※成人会員様向け

レッスン時の人数におけるコースの使用数

【エクササイズ系プログラム】	【泳法レッスン】
～20名 2レーン使用	～10名 1レーン使用
21名～ 3レーン使用	11名～ 2レーン使用

- 【フリートレーニングエリア】**
- ①自由にお使いいただくエリア
- ②お客様同士接触のないよう譲り合ってご利用ください。

【フリー遊泳レーン】
泳ぐ方対象のレーン

【各プログラムの準備について】
アクア系プログラムは10分前にレーン移動等の準備を開始いたします。
泳法系プログラムは5分前にレーン移動等の準備を開始いたします。

※特別イベント開催の際は、コースを使用する場合がございます。プログラム参加者がいない場合は、コースをご利用できます。