

プールコース・教室状況 【日曜日】

- 教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- 教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- 緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	→	10:00	10:50	11:00	→	12:00	12:50	13:00	→	14:00	14:50	15:00	→	16:00	16:50	17:00	→	18:00	18:50	19:00	→	20:00	21:00
歩行																								
練習																								
片道 ←																								
片道 →																								
ロング																								
自由																								

●状況により、コース変更をする場合があります。 受付にてご確認ください。

プールコース・教室状況 【月曜日】

- 教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- 教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- 緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	→	10:00	10:50	11:00	→	12:00	13:05	13:15	14:20	14:30	→	15:00	→	16:00	16:50	17:00	→	18:00	18:50	19:00	→	20:00	21:00
歩行									歩行		歩行													
練習									スイム		自由													
片道 ←									自由		片道													
片道 →											片道													
ロング																								
自由																								

●状況により、コース変更をする場合があります。 受付にてご確認ください。

プールコース・教室状況 【火曜日】

- 教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- 教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- 緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	10:20	10:30	11:30	11:40	12:35	12:45	13:35	13:45	14:50	15:00	15:50	16:00	16:50	17:00	17:50	18:00	18:50	19:00	19:20	19:30	20:30	20:40	21:00
歩行			歩行				歩行		歩行		幼児スイミングA			キッズスイミングA		ジュニアスイミング初級A		歩行			歩行			
練習			スイム				自由		スイム		幼児スイミングA			キッズスイミングA		ジュニアスイミング初級A		スイム	休憩		スイム			
片道 ←			自由				片道	休憩	自由		幼児スイミングA			キッズスイミングA		ジュニアスイミング初級A		自由			自由			
片道 →		休憩	水中ウォーキング	休憩			片道		レディーススイミング		スイム		スイム		スイム		ジュニアスイミング中級A			休憩		休憩		
ロング			水中ウォーキング				初中級スイミング				自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	ジュニアスイミング中級A				アクアエクササイズA			
自由			水中ウォーキング				初中級スイミング				歩行		歩行		歩行		ジュニアスイミング中級A				アクアエクササイズA			

●状況により、コース変更をする場合があります。 受付にてご確認ください。

プールコース・教室状況 【水曜日】

- 教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- 教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- 緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	→	10:00	10:50	11:00	→	12:00	→	13:00	13:35	13:45	14:50	15:00	15:50	16:00	16:50	17:00	17:50	18:00	18:50	19:00	→	20:00	21:00	
歩行											歩行		幼児スイミングB	キッズスイミングB	ジュニアスイミング初級B		歩行								
練習										自由										スイム	休憩				
片道 ←										片道		休憩							自由						
片道 →										片道		休憩	スイム		スイム		スイム								
ロング										きれいに泳ごう初級			自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩							
自由													歩行		歩行		歩行								

●状況により、コース変更をする場合があります。 受付にてご確認ください。

プールコース・教室状況 【木曜日】

- 教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- 教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- 緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	10:20	10:30	11:30	11:40	12:35	12:45	13:35	13:45	→	14:50	15:00	15:50	16:00	16:50	17:00	17:50	18:00	18:50	19:00	→	20:00	→	21:00	
歩行			歩行				歩行		歩行			幼児スイミングC			ジュニアスイミング初級C		ジュニアスイミング初級D		歩行						
練習			スイム				スイム	休憩	スイム			幼児スイミングC			ジュニアスイミング初級C		ジュニアスイミング初級D		スイム	休憩					
片道 ←			自由				自由		自由			幼児スイミングC			ジュニアスイミング初級C		ジュニアスイミング初級D		自由						
片道 →		休憩	アクアエクササイズB	休憩		休憩	初級スイミング		シニアスイミングB		休憩	スイム		スイム		スイム		ジュニアスイミング中級B							
ロング							初級スイミング		シニアスイミングB			自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	ジュニアスイミング中級B							
自由							初級スイミング		シニアスイミングB			歩行		歩行		歩行		ジュニアスイミング中級B							

●状況により、コース変更をする場合があります。 受付にてご確認ください。

プールコース・教室状況 【金曜日】

- 教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- 教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- 緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	10:00	10:50	11:00	12:00	→	13:00	13:35	13:45	14:50	15:00	15:50	16:00	16:50	17:00	17:50	18:00	18:50	19:00	→	20:00	20:10	21:00	
歩行									歩行								歩行			歩行				
練習									自由								スイム	休憩		スイム				
片道 ←									片道								自由			自由				
片道 →									片道															
ロング									アクアエクササイズC															
自由																								

●状況により、コース変更をする場合があります。 受付にてご確認ください。

プールコース・教室状況 【土曜日】

- 教室のある下記の時間帯は、コース制限がかかります
- 教室がない時間帯は6コースすべて利用することができます
- 緑枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	→	10:00	10:50	11:00	→	12:00	12:50	13:00	13:50	14:00	14:50	15:00	15:50	16:00	16:50	17:00	17:50	18:00	18:50	19:00	→	20:00	21:00
歩行									幼児スイミングE		キッズスイミングC		ジュニアスイミング初級G		ジュニアスイミング初級H		歩行							
練習																	歩行							
片道 ←									スイム		スイム		スイム		スイム		自由							
片道 →									自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	ジュニアスイミング中級C							
ロング									自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩								
自由									歩行		歩行		歩行		歩行									

●状況により、コース変更をする場合があります。 受付にてご確認ください。