

# 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
- 縁枠は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
- 縁枠は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								自由			自由														
片道 ←								休憩			片道														
片道 →								休憩			片道														
ロング								休憩			休憩														
自由											らぐらぐアクア				無料ウォーキング										

●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

●縁枠は10分間の休憩となります

※ジュニアスイミング中級Aが終わり次第、休憩時間まで教室のコースが  
スイムコースへ変更となります。（スタッフから指示があります。）  
教終…教室終了後

コース/時間	9:00	10:20	10:30	11:30	11:40	12:50	13:00	13:50	14:00	15:05	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	教終	19:20	19:30	20:30	20:40	→	21:00		
歩行			歩行			歩行			歩行										歩行		歩行			歩行		
練習			自由			自由		休憩	片道	片道	自由	自由	自由	自由	自由	自由										
片道 ←			スイム			休憩		休憩	片道	片道	スイム	スイム	スイム	スイム	スイム	スイム										
片道 →						休憩		休憩	片道	片道	スイム	スイム	スイム	スイム	スイム	スイム										
ロング																			ジュニアスイミング中級A	ジュニアスイミング中級A	ジュニアスイミング中級A	ジュニアスイミング中級A	アクアエクササイズA			
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 【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
- 縁枠は10分間の休憩となります

コース/時間	9:00	10:50	11:00	12:00	12:10	→	12:50	13:00	13:50	14:00	15:05	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	19:05	19:15	→	20:00	→	21:00	
歩行			歩行				歩行			歩行							ジュニアスイミング初級C		歩行						
練習			自由				自由		休憩	自由		自由		幼児スイミングB		ジュニアスイミング初級B		自由		休憩					
片道 ←			片道		休憩		片道		休憩	片道		片道		休憩		スイム									
片道 →			片道		休憩		片道		休憩	片道		片道		スイム		スイム		スイム		ジュニアスイミング上級A					
ロング			アクア＆ボクシング							初心者水泳教室		初中級スイミング													
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	10:50	11:00	→	12:00	12:50	13:00	13:50	14:00	15:05	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	19:05	19:15	→	20:00	→	21:00
歩行							歩行		歩行						歩行		歩行						
練習							自由	休憩	自由						自由	休憩	自由	休憩					
片道 ←							スイム		スイム						スイム		スイム						
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 【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	15:15	16:05	16:15	17:05	17:15	18:05	18:15	19:05	19:15	20:15	20:25	21:00	
歩行									歩行									歩行						
練習									自由									自由		休憩		自由		
片道 ←									スイム									スイム				スイム		
片道 →									アクアエクササイズB												ジュニアスイミング上級B		成人スイミング	
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 【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
- 縁枠は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																								
練習																								
片道 ←																								
片道 →																								
ロング																								
自由																								

コース状況説明:

- 赤色枠: ジュニアスイミング初級H, 初級I, 初級J, 中級C
- 緑色枠: 幼児スイミングE, フリースタイルG, フリーリングH, フリーリングI, フリーリングJ
- 青色枠: フリースタイルE, フリーリングF, フリーリングG, フリーリングH, フリーリングI, フリーリングJ
- 白色枠: 休憩
- 縦縁枠: 10分間の休憩

●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。