

# 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									自由		自由													
片道 ←									スイム		片道													
片道 →											片道													
ロング											無料ウォーキング													
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

※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		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			自由				自由		自由											自由	自由	自由		
片道←			スイム				片道	休憩	片道											スイム	スイム	スイム		
片道→		休憩		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	休憩		
ロング			水中ウォーキング				中級スイミング		中上級スイミング		スイム	休憩	スイム	休憩	スイム	休憩	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											自由		自由	休憩	自由	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。

# 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	10:50	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		休憩	歩行	休憩			休憩	歩行	休憩	歩行	休憩	幼児スイミングB			ジュニアスイミング初級B			ジュニアスイミング初級C			歩行	休憩						
練習			自由					自由				自由		自由		スイム	スイム	スイム	自由	自由	自由		自由	自由				
片道 ←			片道					片道				片道		片道														
片道 →			片道					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	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	10:50	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		休憩				休憩	歩行	休憩	歩行	休憩	幼児スイミングC		キッズスイミングB		歩行	休憩	歩行	休憩											
練習							自由		休憩						自由		自由		休憩	自由	休憩								
片道←							スイム		初級スイミング		スイム	シニアスイミング	スイム	休憩	スイム		休憩		スイム	ジュニアスイミング初級D	スイム	ジュニアスイミング中級B							
片道→							スイム				自由		休憩		スイム				自由		休憩		ジュニアスイミング初級D	ジュニアスイミング中級B					
ロング																									自由	休憩	スイム	自由	休憩
自由					歩行	休憩	スイム	自由	休憩	ジュニアスイミング初級D	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	15:15	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		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 →																							
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
- 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		ジュニアスイミング初級G		ジュニアスイミング初級H		ジュニアスイミング初級I		歩行							
練習																	自由	休憩						
片道←				休憩				休憩	スイム		スイム		スイム		スイム		スイム	ジュニアスイミング中級C		休憩				
片道→									自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩								
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。