

# 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		休憩			片道			休憩	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		レディーススイミング		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							初中級スイミング		レディーススイミング		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								歩行					
練習											自由								スイム	休憩				
片道 ←											片道								自由					
片道 →											片道		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									歩行						
練習			スイム				スイム	休憩	スイム									スイム	休憩					
片道 ←			自由				自由		自由									自由						
片道 →		休憩		休憩		休憩				休憩														
ロング			アクアエクササイズB					初級スイミング																
自由								シニアスイミングB																
											スイム	自由	スイム	自由	スイム	自由								
											自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩								
											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 【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			休憩					休憩	歩行	休憩	幼児スイミングD			ジュニアスイミング初級E		ジュニアスイミング初級F		歩行	休憩	歩行				
練習											歩行										歩行			
片道 ←			休憩					休憩	自由	休憩	スィム			スィム		スィム		自由	休憩	自由				
片道 →												自由									自由			自由
ロング			休憩					休憩	アクアエクササイズC	休憩	スィム	スィム	スィム	スィム	スィム	スィム	ジュニアスイミング上級B		休憩	成人スイミング				
自由												自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		自由	自由	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																								
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。