

# 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		歩行			歩行		歩行			
練習			自由			自由		休憩		自由		自由		自由		休憩		自由		自由		自由		
片道 ←			スイム			片道		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		休憩		休憩		スイム		スイム		スイム		スイム		スイム		休憩		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		休憩		自由		自由		休憩		ジュニアスイミング初級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		
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 【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	10:20	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	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 ←			スイム		休憩	休憩	片道		休憩	片道		休憩						スイム							
片道 →			アクア＆ボクシング				初心者水泳教室		初中級スイミング									ジュニアスイミング上級A							
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 【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		スイム			
片道 →									アクアエクササイズB																
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, 初級G, 初級H, 初級I, 休憩
- 青色枠: フリースタイル(スイム), フリーリー(自由), フリーリー(休憩)
- 白色枠: 歩行
- 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。