

# 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																								
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		歩行		歩行		歩行		歩行	歩行		歩行				
練習			自由				自由		自由		自由	休憩	自由		自由	休憩	自由	自由		自由				
片道 ←			スイム				片道		片道		スイム		スイム		スイム		スイム	スイム		スイム				
片道 →							片道		片道								スイム							
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		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		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
- 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	→	12:50	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		歩行		歩行		歩行						
練習			自由					自由		自由		自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩					
片道 ←			片道					片道	休憩	片道		スイム		スイム		スイム		スイム						
片道 →			片道					片道		片道														
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			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		ジュニアスイミング上級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 【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		歩行		歩行						
練習							自由	休憩	自由		自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩					
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													
ロング							初級スイミング	シニアスイミング			幼児スイミングC	キッズスイミングB	ジュニアスイミング初級D	ジュニアスイミング中級B									
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		歩行		歩行		歩行		歩行		歩行			
練習									自由		自由		休憩		自由		休憩		自由		休憩		自由	
片道 ←									スイム		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			
ロング									アクアエクササイズB				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		ジュニアスイミング上級B		成人スイミング			
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									歩行		歩行		歩行		歩行		歩行							
練習									自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩	自由	休憩						
片道 ←									スイム		スイム		スイム		スイム		スイム							
片道 →				休憩				休憩												休憩				
ロング																								
自由										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		ジュニアスイミング中級C						

●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。