

【タイムスケジュール】

2021年 4月 改訂

●開館時間 月～金 11時45分～20時25分 土 11時45分～19時25分

※火曜：ベビーコースのみ 10時45分 土曜：ジュニアAコース・ベビーコースのみ 10時45分

●プール利用時間 月～金 12時00分～15時00分 19時00分～20時25分

土 12時00分～14時00分 18時00分～19時25分

★★印は、運動強度です。

	月							火							水							木							金							土													
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
10:45																																																	
11:00																																				選手コース													
11:15								ベビーコース																												ジュニアAコース													
11:30																																																	
11:45																																																	
12:00																																																	
12:10																																																	
12:30																																				水中ウォーキング 西村★★★													
12:45																																				アクアピクス 遠藤★★★													
13:00	ウォーキングコース							ウォーキングコース							ウォーキングコース							ウォーキングコース							ウォーキングコース							ランダムコース													
13:10	初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース													
13:30	中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース													
13:45	マスターズ 中嶋★★★							スタート&ターン 中嶋★★★							平泳ぎバタフライ 小林★★★							楽しく4泳法 小林★★★							水中ウォーキング 百瀬★★★							背泳ぎクロール 小川★★													
14:00	ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース													
14:10	プライベート							プライベート							プライベート							プライベート							プライベート							プライベート													
14:30																																											温泉利用可能 15時00分迄						
15:00																																																	
15:15																																																	
15:30																																																	
15:45																																																	
16:00																																																	
16:15																																																	
16:30																																																	
16:45																																																	
17:00																																																	
17:15																																																	
17:30																																																	
17:45																																																	
18:00																																																	
18:15																																																	
18:30																																																	
18:45																																																	
19:00																																																	
19:15	ウォーキングコース							ウォーキングコース							ウォーキングコース							ウォーキングコース							ウォーキングコース							ウォーキングコース													
19:30	初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース							初・中級者コース													
19:45	中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース							中・上級者コース													
20:00	ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース							ランダムコース													
20:15																																											プール・温泉利用 19時25分迄						
20:25																																																	

温泉利用可能 16時00分迄

温泉利用可能 17時00分～

温泉利用可能 18時00分～

プール・温泉利用 20時25分迄

フリーコースは 右側通行 です

フリーコース

※右側通行が原則になります。

フリーコースの3～4コースは立ち止まってる長時間の会話はご遠慮下さい。

- ☆ ウォーキングコース … 歩く専用コース。遊泳はご遠慮下さい。
- ☆ 遊泳コース … 泳ぐ専用コース。ウォーキングはご遠慮下さい。
- ☆ 初心者コース … 途中で休憩が可能（後方に注意して下さい）
- ☆ 初・中級者コース … 25mの練習コース
- ☆ 中・上級者コース … 50m以上の練習コース（スタートはお風呂側になります）
- ☆ おしゃべりOK！ランダムコース … 自由に練習できます。12.5m練習やウォーキングも可能です。
- ☆ プライベートレッスン … 予約受付は、1ヶ月前の11時45分より7営業日前の19時00分まで受付いたします。レッスンはランダムコースとさせていただきます。

☆各コースの人数により、フリー及びレッスンコースが変動することがあります。
☆インストラクター及び内容につきましては変更もしくは休講する場合があります。