

【タイムスケジュール】

2022年4月1日～

2022年 4月 改訂

●開館時間	月	11時45分～20時30分	土	11時45分～19時30分
	火～金	11時45分～21時00分		
	※火曜：ベビーコースのみ 10時45分		土曜：ベビーコースのみ 10時45分	
●プール利用時間	月	12時00分～15時00分		18時00分～20時20分
	火～金	12時00分～15時00分		19時00分～20時50分
	土	12時00分～14時00分		18時00分～19時20分
●温泉利用時間	月	11時45分～16時00分		17時00分～20時25分
	火～金	11時45分～16時00分		18時00分～20時55分
	土	11時45分～15時00分		17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																																																															
11:15																																																															
11:30																																																															
11:45																																																															
12:00																																																															
12:10																																																															
12:30																																																															
12:45																																																															
13:00																																																															
13:10																																																															
13:30																																																															
13:45																																																															
14:00																																																															
14:10																																																															
14:30																																																															
14:45																																																															
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																																																															
19:30																																																															
19:45																																																															
20:00																																																															
20:15																																																															
20:25																																																															
20:30																																																															
20:45																																																															
20:55																																																															
21:00																																																															

温泉利用可能
15時00分迄

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
17時00分～

温泉利用可能 18時00分～

プール利用 19時20分迄
温泉利用 19時25分迄
閉館19時30分

プール利用 20時20分迄
温泉利用 20時25分迄
閉館20時30分

プール利用 20時50分迄 / 温泉利用 20時55分迄
閉館21時00分

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 … ウォーキング専用コース。遊泳はご遠慮下さい。
- ☆ 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。
- ☆ フライバートレック … 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。レッスンが無い場合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。