

# 【タイムスケジュール】 2022年10月1日～

2022年 10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																																													
14:40																																													
15:00																																													
15:15																																													
15:30																																													
15:45																																													
16:00																																													
17:00																																													
17:15																																													
17:30																																													
17:45																																													
18:00																																													
18:10																																													
18:30																																													
18:40																																													
19:00																																													
19:10																																													
19:20																																													
19:30																																													
19:55																																													
20:00																																													
20:25																																													
20:55																																													
21:00																																													

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。
  - ☆ 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。