

月曜日 / 水曜日 / 金曜日

10:00~13:00のコース設定  
 ※コース変更・・・12:55~13:00

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース	一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳) ↓	フリー遊泳コース	レッスン使用時間 (1・2コースのみ使用) 【月曜日】10:25~11:40 【水曜日】11:05~11:50 【金曜日】10:25~11:35	

採暖室

地下1階 プールギャラリー

月曜日 / 水曜日 / 金曜日

13:00~18:00のコース設定  
 ※コース変更・・・12:55~13:00 / 17:55~18:00

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース	一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳)	↻ 往復 (50m完泳)	歩行コース レッスン使用時間 (1コースのみ使用) 【水曜日】14:00~15:05 【金曜日】14:30~15:55

採暖室

地下1階 プールギャラリー

月曜日 / 水曜日 / 金曜日

18:00~22:20のコース設定  
 ※コース変更・・・17:55~18:00

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース	一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳)	↻ 往復 (50m完泳)	↻ 往復 (50m完泳)	

採暖室

地下1階 プールギャラリー

火曜日 / 木曜日

20:30~22:20のコース設定

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース	一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳)	↻ 往復 (50m完泳)	(成人水泳教室) スクールコース レッスン使用時間 (1・2コースのみ使用) 20:45~21:45 21:50~22:20 【1コース】フリー 【2コース】往復	

採暖室

地下1階 プールギャラリー

土曜日 / 日曜日

10:00~16:00のコース設定  
 ※コース変更・・・15:55~16:00

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース	一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳)	↻ 往復 (50m完泳)	歩行コース

採暖室

地下1階 プールギャラリー

土曜日 / 日曜日

16:00~20:20のコース設定  
 ※コース変更・・・15:55~16:00

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース	一方通行 (25m完泳)	↑ 一方通行 (25m完泳)	↻ 往復 (50m完泳)	↻ 往復 (50m完泳)	

採暖室

地下1階 プールギャラリー

祝日のコース帯は祝日プログラムの裏面に掲載いたします。