

# レーンのご案内

POOL PROGRAM

月曜日 祝日 MON

	1レーン	2レーン	3レーン	4レーン	5レーン
	フリー	フリー	片道	片道	ウォーキング専用
10:00	10:00-10:55		10:00-10:55		
11:00	1~2レーンフリー		3~5レーン通常		
12:00	11:00-11:45 齊藤/34名 【アクアエクササイズ】		10:55-11:45 フリー	10:55-11:45 遊泳レーン	10:55-11:45 ウォーキングレーン
13:00	11:45-13:25 1~2レーンフリー		11:45-20:20		
14:00	13:30-14:30 泳法教室 中級 宮下/10名	13:25-15:45			
15:00	14:45-15:45 泳法教室 上級 宮下/10名	フリー			
16:00	15:45-18:00		3~5レーン通常		
17:00	1~2レーンフリー				
18:00	18:00-20:20	18:00-20:20			
19:00	フリー	往復			
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

※利用状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。

# レーンのご案内

POOL PROGRAM

火曜日 祝日 TUE

	1レーン フリー	2レーン フリー	3レーン 片道	4レーン 片道	5レーン ウォーキング専用
10:00	10:00-18:00		10:00-20:20		
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	1~2レーンフリー				
15:00			3~5レーン通常		
16:00					
17:00					
18:00	18:00-20:20	18:00-20:20			
19:00	フリー	往復			
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

※利用状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。

# レーンのご案内

POOL PROGRAM

水曜日 祝日 WED

	1レーン フリー	2レーン フリー	3レーン 片道	4レーン 片道	5レーン ウォーキング専用
10:00	10:00-10:25 1～2レーンフリー		10:00-10:25 3～5レーン通常		
11:00	10:30-11:00 須貝/34名 【ウォーク&ジョグ】		10:30-11:40	10:30-11:40	10:30-11:40
12:00	11:10-11:40 須貝/34名 【アクアエクササイズ】		フリー	遊泳	ウォーキングレーン
13:00	11:40-12:55 1～2レーンフリー		11:40-20:20		
14:00	13:00-13:30 鈴木/34名 【ウォーク&ジョグ】				
15:00	13:40-14:10 鈴木/34名 【アクアエクササイズ】				
16:00	14:10-18:00 1～2レーンフリー		3～5レーン通常		
17:00					
18:00					
19:00	18:00-20:20 フリー	18:00-20:20 往復			
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

※利用状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。

# レーンのご案内

POOL PROGRAM

木曜日 祝日 THU

	1レーン フリー	2レーン フリー	3レーン 片道	4レーン 片道	5レーン ウォーキング専用
10:00	10:00-18:00		10:00-20:20		
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	1～2レーンフリー				
15:00			3～5レーン通常		
16:00					
17:00					
18:00					
18:00-20:20	18:00-20:20	18:00-20:20			
19:00	フリー	往復			
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

※利用状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。

# レーンのご案内

POOL PROGRAM

金曜日 祝日 FRI

	1レーン フリー	2レーン フリー	3レーン 片道	4レーン 片道	5レーン ウォーキング専用
10:00	10:00-10:55 1～2レーンフリー		10:00-20:20		
11:00	11:00-12:00 泳法教室 初級 宮下/10名	10:55-12:00 フリー			
12:00	12:00-12:25 1～2レーンフリー				
13:00	12:30-13:00 大貫/34名 【姿勢改善アクア】				
14:00	13:10-13:40 大貫/34名 【アクアエクササイズ】				
15:00	13:40-18:00		3～5レーン通常		
16:00	1～2レーンフリー				
17:00					
18:00	18:00-20:20	18:00-20:20			
19:00	フリー	往復			
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

※利用状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。