

レーンのご案内

POOL PROGRAM

月曜日 MON

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	往復	往復	片道	片道	ウォーキング 専用
10:00	10:00-10:55 1 ～ 5 レーン 通常				
11:00					
12:00	11:00-11:30 スタッフ／15名 【ジムスティックアクア】		10:55-11:45 3 ～ 5 レーン 通常		
13:00	11:45-13:25 1 ～ 5 レーン 通常				
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
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 TUE

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	往復	往復	片道	片道	ウォーキング 専用
10:00	10:00-14:00				
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00	14:00-14:30 1～5レーン通常				
16:00	14:30-16:30 スイミング スクール		14:30-16:30 3～5レーン通常		
17:00	16:30-20:30 スイミングスクール				
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00	20:45-21:45 有料教室 泳法教室 フォーミング 宮下／10名	20:30-22:00 2～5レーン通常			
23:00	22:00-22:20		1～5レーン通常		

※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 WED

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	往復	往復	片道	片道	ウォーキング 専用
10:00	10:00-10:25 1～5レーン通常				
11:00	10:30-11:00 須貝／34名 【ウォーク & ジョグ】		10:25-11:40 3～5レーン通常		
12:00	11:10-11:40 須貝／34名 【アクアエクササイズ】				
13:00	11:40-12:55 1～5レーン通常				
14:00	13:00-13:30 鈴木／34名 【ウォーク & ジョグ】		12:55-16:30 3～5レーン通常		
15:00	13:40-14:10 鈴木／34名 【アクアエクササイズ】				
16:00	14:30-16:30 スイミング スクール				
17:00	16:30-20:30				
18:00	スイミングスクール				
19:00					
20:00					
21:00					
22:00	20:45-22:00 有料教室 泳法教室 インターバル 佐藤／10名	20:30-22:00 2～5レーン通常			
23:00	22:00-22:20 1～5レーン通常				

※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 THU

	1 レーン フリー	2 レーン 往復	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	10:00-14:00				
11:00	団体貸切				
12:00					
13:00					
14:00					
15:00	14:00-14:30	1～5レーン通常			
16:00	14:30-16:30 スイミング スクール	14:30-16:30 3～5レーン通常			
17:00	16:30-20:30				
18:00	スイミングスクール				
19:00					
20:00					
21:00					
22:00	20:45-22:15 有料教室 泳法教室 マスターズ 田中／10名	20:30-22:20 2～5レーン通常			
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 FRI

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	往復	往復	片道	片道	ウォーキング 専用
10:00	10:00-10:55 1 ～ 5 レーン 通常				
11:00	11:00-12:00 泳法教室 初級 宮下／10名	10:55-12:00 2 ～ 5 レーン 通常			
12:00	12:00-12:25 1 ～ 5 レーン 通常				
13:00	12:30-13:00 大貫／34名 【姿勢改善アクア】		12:30-13:40 3 ～ 5 レーン 通常		
14:00	13:10-13:40 大貫／34名 【アクアエクササイズ】				
15:00	13:40-14:30 1 ～ 5 レーン 通常				
16:00	14:30-16:30 スイミング スクール		14:30-16:30 3 ～ 5 レーン 通常		
17:00	16:30-20:30				
18:00	スイミングスクール				
19:00					
20:00					
21:00					
22:00	20:45-21:45 有料教室 泳法教室 ステップアップ スタッフ／10名	20:30-21:45 2 ～ 5 レーン 通常			
23:00	21:45-22:20 1 ～ 5 レーン 通常				

※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。