

レーンのご案内

POOL PROGRAM

月曜日 MON

	1レーン 往復	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	10:00-10:55 1～5レーン通常				
11:00	11:00-11:30 スタッフ/15名 【ジムスティックアクア】				
12:00	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	13:30-14:30 泳法教室 中級 宮下/10名	13:25-15:45 2～5レーン通常			
15:00	14:45-15:45 泳法教室 上級 宮下/10名				
16:00	15:45-19:55	15:45-22:00			
17:00					
18:00	1レーン フリー				
19:00		2～5レーン通常			
20:00					
21:00	20:00-20:30 泳法教室 【初めて水泳】 和島/10名				
	20:45-21:45 有料教室 泳法教室 ビギナー 和島/15名				
22:00	22:00-22:20	1～5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

火曜日 TUE



※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 往復	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	10:00-10:25 1～5レーン通常				
11:00	10:30-11:00 Asahi/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 Asahi/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		
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		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	20:45-22:00 有料教室 泳法教室 インターバル 宮下/10名	20:30-22:00 2～5レーン通常			
22:00	22:00-22:20 1～5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

木曜日 THU



※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 往復	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	10:00-10:55 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	14:30-16:30 スイミング スクール		14:30-16:30 3～5レーン通常		
16:00					
17:00	16:30-20:30 スイミングスクール				
18:00					
19:00					
20:00					
21:00	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			
22:00	21:45-22:20 1～5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。