

# プールプログラムスケジュール 1/21~8/31

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00	営業時間【月~金】09:00~22:20 【土・日・祝】09:00~20:20							9:00
30								30
10:00								10:00
30		10:30~11:00 ストレッチ& ウォーク		10:30~11:00 姿勢改善 アクア		10:30~11:15 アクア エクササイズ		30
11:00								11:00
30		11:10~11:40 アクア エクササイズ		11:10~11:40 アクア エクササイズ				30
12:00								12:00
30								30
13:00	12:45~13:30 アクア エクササイズ							13:00
30								30
14:00								14:00
30		14:45~15:45 泳法教室 (水慣れ)		14:45~15:45 泳法教室 (クロール・背泳ぎ)				30
15:00		(4種目基礎) 定員各12名		(平泳ぎ・バタフライ) 定員各12名				15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00								19:00
30								30
20:00								20:00
30								30
21:00	20:40~21:40 水泳教室 初級・中級 定員 各10名	20:40~21:40 水泳教室 入門・初級 定員 各10名	20:40~21:40 水泳教室 初級・中級 定員 各10名		20:40~21:40 水泳教室 上級 定員 15名			21:00
30								30
22:00								22:00
22:20	最終退水時間 22:20 最終退室時間 22:30							22:20
22:30								22:30

終日一般公開

終日一般公開

09:00  
~  
22:20

09:00  
~  
22:20



最終退水時間 20:20

最終退室時間 20:30

### ○レッスン参加の注意事項○

- 朝一番のプログラムのみレッスン開始30分前にフロントにて整理券を配布いたします。
- ※レッスン開始10分前になりましたら、「プール監視室前」で配布いたします。
- レッスン開始後の途中入場は安全管理上ご遠慮下さい。(体調が優れない場合は監視員へお申し出ください。)
- プログラム指定コース以外でのご参加はご遠慮頂きます。
- プールご利用には水着・水泳帽が必ず必要になります。(当館はレンタルを行っておりません。)
- ご利用の際、アクセサリーは全て外し、お化粧品は全て落として下さい。安全・水質維持のご協力お願い致します。
- その他利用規約に従わない場合はご利用をお断りする場合がございますので、予めご了承下さい。
- 全てのお客様が気持ちよく・楽しくご利用いただけますよう監視員の指示に従っていただきますようお願い致します。
- 成人水泳教室につきましては、別途申込みが必要となります。詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。