

	月	火	水	木	金	土	日
	休館日	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00		ベビースイミング 10:15～11:00			ベビースイミング 10:15～11:00	子供スイミング 10:00～11:00	子供スイミング 10:00～11:00
11:00						子供スイミング 11:00～12:00	子供スイミング 11:00～12:00
12:00		バタフライ初級 12:15～12:45	平泳ぎ初級 12:15～12:45	背泳ぎ初級 12:15～12:45	クロール初級 12:15～12:45		子供スイミング 12:00～13:00
13:00		水中ウォーキング 13:00～13:30	ショートアクア 13:00～13:30	たっぷり泳ごう（クロール） 13:00～13:30	ショートアクア 13:00～13:30	子供スイミング 13:00～14:00	
14:00						子供スイミング 14:00～15:00	
15:00		たっぷり泳ごう（4泳法） 15:00～15:30	子供スイミング 15:30～16:30	子供スイミング 15:30～16:30	子供スイミング 15:30～16:30	子供スイミング 15:00～16:00	
		子供スイミング 15:30～16:30					
16:00		子供スイミング 16:30～17:30	子供スイミング 16:30～17:30	子供スイミング 16:30～17:30	子供スイミング 16:30～17:30	子供スイミング 16:00～17:00	
17:00		子供スイミング 17:30～18:30	子供スイミング 17:30～18:30	子供スイミング 17:30～18:30	子供スイミング 17:30～18:30	子供スイミング 17:00～18:00	
18:00		子供スイミング 18:30～19:30	子供スイミング 18:30～19:30	子供スイミング 18:30～19:30	子供スイミング 18:30～19:30	子供スイミング 18:00～19:00	
19:00		子供スイミング 19:30～20:30	子供スイミング 19:30～20:30	子供スイミング 19:30～20:30	子供スイミング 19:30～20:30	子供スイミング 19:00～19:30	
						マスターズ 19:35～20:20	
20:00		平泳ぎ初級 20:40～21:25	バタフライ初級 20:40～21:25	マスターズ 20:40～21:25	ショートアクア 20:40～21:10		
21:00							

ご連絡事項
※子供スクールおよび選手・育成の時間帯はプールのご利用にコースの制限があります。(変更になることがございますので予めご了承ください)

ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。	プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。	
--	---	--

プログラム名	分類	説明文
マスターズ	カロリー消費、筋力アップ、泳力アップ	マスターズ水泳は、水泳の競技大会であり競技参加もさることながら、健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむ方向けのレッスンとなります。
子供スイミング	ー	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアビクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。