

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00	子供スイミング 10:00～11:00 全コース使用不可	子供スイミング 10:00～11:00 ベビー（⑤④③コース使用）		子供スイミング 10:00～11:00 全コース使用不可	四泳法レッスン 10:00～11:00 有料（⑤④③②コース使用）	子供スイミング 10:00～11:00 全コース使用不可	
11:00	子供スイミング 11:00～12:00 全コース使用不可	四泳法レッスン 11:10～12:10 有料（⑤④③②コース使用）	アクアピクス 11:00～11:45 有料（⑤④コース使用）	子供スイミング 11:00～12:00 全コース使用不可	子供スイミング 11:00～12:30 ベビー（⑤④③コース使用）	子供スイミング 11:00～12:30 ベビー（⑤④③コース使用）	
12:00							
13:00	水中ウォーキング 13:00～13:30 ⑤④コース使用	ロコトレ 13:45～15:00 有料（⑤④③コース使用）		水中ウォーキング 13:00～13:30 ⑤④コース使用	ロコトレ 13:45～15:00 有料（⑤④③コース使用）		
	四泳法レッスン 13:30～14:00 全面使用不可						
14:00						子供スイミング 14:30～15:00 全面使用不可	
15:00	子供スイミング 15:00～15:30 ⑤①コース使用不可	子供スイミング 15:30～16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:30～16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:30～16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:30～16:00 全面使用不可	子供スイミング 15:00～16:00 全面使用不可	
	子供スイミング 15:30～16:00 全面使用不可						
16:00	子供スイミング 16:00～17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00～17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00～17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00～17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00～17:00 全面使用不可	子供スイミング 16:00～17:00 全面使用不可	
17:00	子供スイミング 17:00～18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00～18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00～18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00～18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00～18:00 全面使用不可	子供スイミング 17:00～18:00 全面使用不可	
18:00	子供スイミング 18:00～19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00～19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00～19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00～19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00～19:00 全面使用不可	子供スイミング 18:00～19:00 全面使用不可	
19:00	子供スイミング 19:00～20:15 育成（⑤④③コース使用）	子供スイミング 19:00～20:15 育成（⑤④③コース使用）	四泳法レッスン 19:10～20:10 有料（⑤④③コース使用）	子供スイミング 19:00～20:15 育成（⑤④③コース使用）		四泳法レッスン 19:10～20:10 有料（⑤④③コース使用）	
20:00							
21:00							

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。	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。	
---	--	--

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	プールプログラム	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	プールプログラム	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	プールプログラム	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。
ロコトレ	プールプログラム	膝関節痛や腰痛の予防、ロコモティブシンドローム・メタボリックシンドロームの予防、血行促進・筋力の向上などに有効なプログラムです。