

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	休館日	プール	プール	プール	プール
10:00				ひざ痛 10:15～11:00 ※一部利用可		子供スイミング 10:00～11:00 ※全面利用不可	
11:00	初級スイム 11:00～11:45 ※一部利用可	中・上級スイム 11:00～11:45 ※一部利用可			中・上級スイム 11:00～11:45 ※一部利用可	子供スイミング 11:00～12:00 ※一部利用可	
12:00	水中ウォーキング 12:00～12:45			水中ウォーキング 12:00～12:45	初級スイム 12:00～12:45 ※一部利用可		
13:00	中・上級スイム 13:00～14:00 ※一部利用可	水中ウォーキング 13:00～13:45		中・上級スイム 13:00～13:45 ※一部利用可	水中ウォーキング 13:00～13:45	子供スイミング 13:30～14:30 ※全面利用不可	
14:00						子供スイミング 14:30～15:30 ※全面利用不可	
15:00	子供スイミング 15:30～16:30 ※全面利用不可	子供スイミング 15:30～16:30 ※全面利用不可		子供スイミング 15:30～16:30 ※全面利用不可	子供スイミング 15:30～16:30 ※全面利用不可	子供スイミング 15:30～16:30 ※一部利用可	
16:00	子供スイミング 16:30～17:30 ※全面利用不可	子供スイミング 16:30～17:30 ※全面利用不可		子供スイミング 16:30～17:30 ※全面利用不可	子供スイミング 16:30～17:30 ※全面利用不可	子供スイミング 16:30～17:30 ※全面利用不可	
17:00	子供スイミング 17:30～18:30 ※全面利用不可	子供スイミング 17:30～18:30 ※全面利用不可		子供スイミング 17:30～18:30 ※全面利用不可	子供スイミング 17:30～18:30 ※全面利用不可		
18:00	子供スイミング 18:30～19:00 ※全面利用不可	子供スイミング 18:30～19:00 ※全面利用不可		子供スイミング 18:30～19:00 ※全面利用不可	子供スイミング 18:30～19:00 ※全面利用不可		
19:00	子供スイミング 19:00～20:30 ※一部利用可	子供スイミング 19:00～20:30 ※一部利用可		子供スイミング 19:00～20:00 ※一部利用可	子供スイミング 19:00～20:00 ※一部利用可		
20:00							
21:00							

ご連絡事項
※3月・4月・7月・8月・12月開催の短期特別教室の際は一部プログラムを変更させていただきます。

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。	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	子どもスイミングスクールの教室時間です。
中・上級スイム	プールプログラム	スピードやフォーム・距離を意識した上級者向けの泳法プログラム。
中・上級スイム	プールプログラム	スピードやフォーム・距離を意識した上級者向けの泳法プログラム。
ひざ痛	プールプログラム	水の浮力により、体重が軽減されるため、膝への負担が軽くなります。
子供スイミング	ご利用制限の時間帯	子どもスイミングスクールの教室時間です。
初級スイム	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。