

|       | 月                       | 火   | 水                         | 木                       | 金                       | 土                      | 日                      |
|-------|-------------------------|-----|---------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|
|       | プール                     | 休館日 | プール                       | プール                     | プール                     | プール                    | プール                    |
| 09:00 |                         |     |                           |                         |                         |                        |                        |
| 10:00 |                         |     | 子供スイミング<br>10:00～11:00    | アクアピクス<br>10:30～11:00   | 子供スイミング<br>10:00～11:00  | 子供スイミング<br>10:00～11:00 | 子供スイミング<br>10:00～11:00 |
| 11:00 | 水中ウォーキング<br>11:00～11:30 |     | ウォーキング&スイム<br>11:15～12:00 | 初級四泳法<br>11:00～11:30    | 中上級泳法<br>11:15～12:00    | 子供スイミング<br>11:00～12:00 | 子供スイミング<br>11:00～12:00 |
|       | 四泳法レッスン<br>11:30～12:00  |     |                           |                         |                         |                        |                        |
| 12:00 |                         |     |                           |                         |                         |                        |                        |
| 13:00 | 水中ウォーキング<br>13:30～14:00 |     | 水中ウォーキング<br>13:30～14:00   | 水中ウォーキング<br>13:30～14:00 | 水中ウォーキング<br>13:30～14:00 | 子供スイミング<br>13:20～14:20 |                        |
| 14:00 |                         |     |                           |                         |                         | 子供スイミング<br>14:20～15:20 |                        |
| 15:00 |                         |     |                           |                         |                         |                        |                        |
| 16:00 | 子供スイミング<br>16:20～17:25  |     | 子供スイミング<br>16:20～17:25    | 子供スイミング<br>16:20～17:25  | 子供スイミング<br>16:20～17:25  | 子供スイミング<br>16:00～17:00 |                        |
| 17:00 | 子供スイミング<br>17:25～18:30  |     | 子供スイミング<br>17:25～18:30    | 子供スイミング<br>17:25～18:30  | 子供スイミング<br>17:25～18:30  | 子供スイミング<br>17:00～18:00 |                        |
| 18:00 | 子供スイミング<br>18:30～19:30  |     |                           | 子供スイミング<br>18:30～19:30  |                         |                        |                        |
| 19:00 |                         |     |                           |                         |                         |                        |                        |
| 20:00 | 泳法レッスン<br>20:00～20:30   |     |                           | 初級泳法<br>20:00～20:30     |                         |                        |                        |
| 21:00 |                         |     |                           |                         |                         |                        |                        |

|                                                                 |                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| プールプログラム<br>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<br>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                                                                           |
| アクアピクス     | プールプログラム  | 水中でおこなうエアロピクス(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つながります。 |
| 初級泳法       | プールプログラム  | 泳ぎの基礎を覚え、ワンポイント指導で上達を目指します。                                                   |
| 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です。                                               |
| 中上級泳法      | プールプログラム  | 初級クラスでは物足りなくなった方の為の泳法コースです。                                                   |
| 初級四泳法      | プールプログラム  | 泳ぎの基礎を覚え、ワンポイント指導で上達を目指します。                                                   |
| ウォーキング&スイム | プールプログラム  | 水中ウォーキングとスイムレッスンを合わせておこないます。                                                  |
| 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です。                                               |
| 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。            |