

	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 10:00～11:00	アクアピクス 10:30～11:00	子供スイミング 10:00～11:00	子供スイミング 10:00～11:00	子供スイミング 10:00～11:00
11:00	水中ウォーキング 11:00～11:30		ウォーキング&スイム 11:15～12:00	初級四泳法 11:00～11:30	中上級泳法 11:15～12:00	子供スイミング 11:00～12:00	子供スイミング 11:00～12:00
	四泳法レッスン 11:30～12:00						
12:00							
13:00	水中ウォーキング 13:30～14:00		水中ウォーキング 13:30～14:00	水中ウォーキング 13:30～14:00	水中ウォーキング 13:30～14:00	子供スイミング 13:20～14:20	
14:00						子供スイミング 14:20～15:20	
15:00							
16:00	子供スイミング 16:20～17:25		子供スイミング 16:20～17:25	子供スイミング 16:20～17:25	子供スイミング 16:20～17:25	子供スイミング 16:00～17:00	
17:00	子供スイミング 17:25～18:30		子供スイミング 17:25～18:30	子供スイミング 17:25～18:30	子供スイミング 17:25～18:30	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			
19:00			初級泳法 19:30～20:00				
20:00	泳法レッスン 20:00～20:30						
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
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。