

9月プールコース案内 (9/1~9/15)

毎時55~00分まで 5分間の休憩時間(教室除く) ※ 19:55の休憩なし

		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21			
9月1日	月	A	1	フリー					ワンポイント レッスン	フリー							スイミングスクール						フリー						
			2	往復						往復	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←				片道	←	片道	←										片道	←						
			4	片道	→				片道	→	片道	→										片道	→						
			5	歩行	1.0m				歩行	→	歩行	1.2m										歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m				歩行	→	歩行	1.2m										歩行	1.2m						
9月2日	火	休館日																											
9月3日	水	A	1	フリー					ワンポイント レッスン	フリー							スイミングスクール						フリー						
			2	往復						往復	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←				片道	←	片道	←										片道	←						
			4	片道	→				片道	→	片道	→										片道	→						
			5	歩行	1.0m				歩行	→	歩行	1.2m										歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m				歩行	→	歩行	1.2m										歩行	1.2m						
9月4日	木	A	1	フリー					ワンポイント レッスン	フリー							スイミングスクール						ワンポ						
			2	往復	0.8m					往復	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←				片道	←	片道	←										片道	←						
			4	片道	→				片道	→	片道	→										片道	→						
			5	歩行	1.0m				歩行	→	歩行	1.2m										歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m				歩行	→	歩行	1.2m										歩行	1.2m						
9月5日	金	A	1	小学校フール授業					ワンポイント レッスン								スイミングスクール						ワンポ						
			2	フリー						フリー	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←					片道	←											片道	←						
			4	片道	→					片道	→											片道	→						
			5	歩行	1.0m					歩行	→											歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m					歩行	→											歩行	1.2m						
9月6日	土	A	1	スイミングスクール								フリー																	
			2									初め者	0.8m																
			3									片道	←									片道	←						
			4									片道	→									片道	→						
			5									歩行	1.0m									歩行	1.2m						
			6									歩行	1.0m									歩行	1.2m						
9月7日	日	A	1	フリー						フリー																			
			2									初め者	0.8m																
			3									往復	1.0m									往復	1.0m						
			4									片道	←									片道	←						
			5									片道	→									片道	→						
			6									歩行	1.0m									歩行	1.2m						
9月8日	月	A	1	フリー					ワンポイント レッスン	フリー							スイミングスクール						フリー						
			2	往復						往復	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←					片道	←											片道	←						
			4	片道	→					片道	→											片道	→						
			5	歩行	1.0m					歩行	→											歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m					歩行	→											歩行	1.2m						
9月9日	火	休館日																											
9月10日	水	A	1	フリー					ワンポイント レッスン	フリー							スイミングスクール						フリー						
			2	往復						往復	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←					片道	←											片道	←						
			4	片道	→					片道	→											片道	→						
			5	歩行	1.0m					歩行	→											歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m					歩行	→											歩行	1.2m						
9月11日	木	A	1	フリー					ワンポイント レッスン	フリー							スイミングスクール						ワンポ						
			2	フリー	0.8m					フリー	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←					片道	←											片道	←						
			4	片道	→					片道	→											片道	→						
			5	歩行	1.0m					歩行	1.0m											歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m					歩行	1.2m											歩行	1.2m						
9月12日	金	A	1	小学校フール授業					ワンポイント レッスン								スイミングスクール						ワンポ						
			2	フリー	0.8m					フリー	1.0m											往復	1.0m						
			3	片道	←					片道	←											片道	←						
			4	片道	→					片道	→											片道	→						
			5	歩行	1.0m					歩行	1.0m											歩行	1.2m						
			6	歩行	1.0m					歩行	1.2m											歩行	1.2m						
9月13日	土	A	1	スイミングスクール								フリー																	
			2									初め者	0.8m																
			3									片道	←									片道	←						
			4									片道	→									片道	→						
			5									歩行	1.0m									歩行	1.2m						
			6									歩行	1.0m									歩行	1.2m						
9月14日	日	A	1	フリー						フリー																			
			2									初め者	0.8m																
			3									往復	1.0m									往復	1.0m						
			4									片道	←									片道	←						
			5									片道	→									片道	→						
			6									歩行	1.0m									歩行	1.2m						
9月15日	月	A	1	フリー						フリー																			
			2									初め者	0.8m																
			3									往復	1.0m									往復	1.0m						
			4									片道	←									片道	←						
			5									片道	→									片道	→						
			6									歩行	1.0m									歩行	1.2m						

コース案内

- 歩行者専用 ... 歩く方のための専用コースです。
 フリーコース ... お客様同士、ゆずり合ってご利用ください。(飛び込み・潜水・逆立ち 禁止)
 初心者優先 ... 25m完泳を目指し、途中で立ち止まり可能コースです。ターンはご遠慮ください。
 往復 ... 25m・50m完泳できる方のコースです。無理な追越しはご遠慮ください。
 片道 ... 左側通行 右側追越し / 一方通行25m完泳できる方のコースです。

※ 混雑状況により、予告なしにコース変更を行う場合がございます。あらかじめご了承ください。

利用案内

ウェアラブル端末を利用される場合は、機器全体を覆い隠すカバーの着用が必要です
 音楽プレイヤーを利用される場合は、歩行コースおよびマッサージプールのみ / 遊泳時にご利用いただけません
 ネックレス・ピアス・プラスチック製の装飾品は、外してご利用ください
 オムツを着用しているお子様は、幼児プールとマッサージプールのみのご利用です

水深変更

A面(1.2.3) 監視室側 3コース
 B面(4.5.6) スロープ側 3コース

時間帯		A面	B面	時間帯		A面	B面
平日	9:00 ~ 12:00	1.0m	1.0m	土日祝	9:00 ~ 12:00	1.0m	1.0m
	12:00 ~ 15:00	1.0m	1.2m		12:00 ~ 16:00	0.8m	1.0m
	15:00 ~ 18:00	1.0m	1.0m		16:00 ~ 20:45	1.0m	1.2m
	18:00 ~ 20:45	1.0m	1.2m				

9月プールコース案内 (9/16~9/30)

毎時55~00分まで 5分間の休憩時間(教室除く) ※ 19:55の休憩なし

				9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
9月16日	火	休館日															
9月17日	水	A	1	フリー		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール			フリー	
			2	往復				往復	1.0m						往復	1.0m	
		B	3	片道	←		片道	←	片道	←				往復		片道	←
			4	片道	→		片道	→	片道	→				フリー		片道	→
			5	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
9月18日	木	A	1	フリー	小学校フール授業	ワンポイント レッスン	フリー			小学校フール授業		スイミングスクール			ワンポ		
			2	往復	0.8m		フリー	1.0m	往復		フリー	1.0m		往復	1.0m		
		B	3	片道	←		片道	←	片道	←				往復		フリー	←
			4	片道	→		片道	→	片道	→				フリー		フリー	→
			5	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
9月19日	金	A	1	フリー		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール			ワンポ	
			2	往復				往復	1.0m					往復	1.0m		
		B	3	片道	←		片道	←	片道	←				往復		フリー	←
			4	片道	→		片道	→	片道	→				フリー		フリー	→
			5	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
9月20日	土	A	1	スイミングスクール				フリー									
			2	往復				初心者	0.8m					往復	1.0m		
		B	3	フリー				片道	←					片道	←		
			4	フリー				片道	→					片道	→		
			5	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
			6	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
9月21日	日	A	1	フリー				フリー									
			2	往復				初心者	0.8m					往復	1.0m		
		B	3	片道	←			片道	←					片道	←		
			4	片道	→			片道	→					片道	→		
			5	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
			6	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
9月22日	月	A	1	フリー			ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール			フリー	
			2	往復				往復	1.0m					往復	1.0m		
		B	3	片道	←		片道	←	片道	←				往復		片道	←
			4	片道	→		片道	→	片道	→				フリー		片道	→
			5	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
9月23日	火	A	1	フリー				フリー									
			2	往復				初心者	0.8m					往復	1.0m		
		B	3	片道	←			片道	←					片道	←		
			4	片道	→			片道	→					片道	→		
			5	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
			6	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
9月24日	水	休館日															
9月25日	木	A	1	フリー	小学校フール授業	ワンポイント レッスン	フリー			小学校フール授業		スイミングスクール			ワンポ		
			2	往復	0.8m		フリー	1.0m	フリー	1.0m				往復	1.0m		
		B	3	片道	←		片道	←	片道	←				往復		フリー	←
			4	片道	→		片道	→	片道	→				フリー		フリー	→
			5	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
9月26日	金	A	1	フリー		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール			ワンポ	
			2	往復				往復	1.0m					往復	1.0m		
		B	3	片道	←		片道	←	片道	←				往復		フリー	←
			4	片道	→		片道	→	片道	→				フリー		フリー	→
			5	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
9月27日	土	A	1	スイミングスクール				フリー									
			2	往復				初心者	0.8m					往復	1.0m		
		B	3	フリー				片道	←					片道	←		
			4	フリー				片道	→					片道	→		
			5	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
			6	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
9月28日	日	A	1	フリー				フリー									
			2	往復				初心者	0.8m					往復	1.0m		
		B	3	片道	←			片道	←					片道	←		
			4	片道	→			片道	→					片道	→		
			5	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
			6	歩行	1.0m			歩行	1.0m					歩行	1.2m		
9月29日	月	A	1	フリー			ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール			フリー	
			2	往復				往復	1.0m					往復	1.0m		
		B	3	片道	←		片道	←	片道	←				往復		片道	←
			4	片道	→		片道	→	片道	→				フリー		片道	→
			5	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
			6	歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m				歩行	1.0m	歩行	1.2m
9月30日	火	休館日															

ワンポイントレッスン案内

月	アクアウォーク&ジョグ	11:00~	全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
水	背泳ぎ	11:30~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要なテクニックを練習します。
木	クロール	11:30~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、クロールを上達させるために必要なテクニックを練習します。
金	バタフライ	11:30~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、バタフライを上達させるために必要なテクニックを練習します。
	フィンスイミング	11:30~	4泳法を習得し慣れてきた方のクラスです。リズムに乗って動く心地よさと、普段体験できないスピードで泳ぎましょう。
	初級平泳ぎ	19:30~	平泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。
	水泳入門	11:00~	これから水泳を始めたい方の入門クラスです。泳ぎ方の基礎である姿勢やキックの練習、体をうまく動かす練習も行います。
	平泳ぎ	11:30~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、平泳ぎを上達させるために必要なテクニックを練習します。
	初級クロール	19:30~	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なしくロールで12.5mを目標に練習を行います。