

11月プールコース案内 (11/1~11/15)

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 |
|--------|---|----|-----------|----|---------------|----------------|-----|------|----|----|----|----|----|----|
| 11月1日  | 土 | A1 | スイミングスクール |    |               |                | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 初心者 | 0.8m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | フリー       |    |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | フリー       |    |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月2日  | 日 | A1 | フリー       |    |               |                | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 初心者 | 0.8m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月3日  | 月 | A1 | フリー       |    |               |                | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 初心者 | 0.8m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月4日  | 火 | A1 | 休館日       |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
| 11月5日  | 水 | A1 | フリー       |    | ベビースイム<br>フリー | ワンポイント<br>レッスン | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 往復  | 1.0m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月6日  | 木 | A1 | フリー       |    |               | ワンポイント<br>レッスン | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 往復  | 1.0m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月7日  | 金 | A1 | フリー       |    | ベビースイム<br>フリー | ワンポイント<br>レッスン | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 往復  | 1.0m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月8日  | 土 | A1 | スイミングスクール |    |               |                | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 初心者 | 0.8m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | フリー       |    |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | フリー       |    |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月9日  | 日 | A1 | フリー       |    |               |                | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 初心者 | 0.8m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月10日 | 月 | A1 | フリー       |    |               | ワンポイント<br>レッスン | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 往復  | 1.0m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月11日 | 火 | A1 | 休館日       |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
| 11月12日 | 水 | A1 | フリー       |    | ベビースイム<br>フリー | ワンポイント<br>レッスン | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 往復  | 1.0m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月13日 | 木 | A1 | フリー       |    |               | ワンポイント<br>レッスン | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 往復  | 1.0m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月14日 | 金 | A1 | フリー       |    | ベビースイム<br>フリー | ワンポイント<br>レッスン | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 往復  | 1.0m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | 片道        | ←  |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | 片道        | →  |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |
| 11月15日 | 土 | A1 | スイミングスクール |    |               |                | フリー |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A2 |           |    |               |                |     |      |    |    |    |    |    |    |
|        |   | A3 | 往復        |    |               |                | 初心者 | 0.8m |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B4 | フリー       |    |               |                | 片道  | ←    |    |    |    |    |    |    |
|        |   | B5 | フリー       |    |               |                | 片道  | →    |    |    |    |    |    |    |

| コース案内                                                |  |  |  | 水深変更                                          |                |      |      |         |                |      |      |    |  |    |  |
|------------------------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------------------|----------------|------|------|---------|----------------|------|------|----|--|----|--|
| 歩行者専用 … 歩く方のための専用コースです。                              |  |  |  | A面 (1,2,3) 監視室側 3コース<br>B面 (4,5,6) スロープ側 3コース |                |      |      |         |                |      |      |    |  |    |  |
| 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)        |  |  |  | 時間帯                                           |                | A面   |      | B面      |                | 時間帯  |      | A面 |  | B面 |  |
| 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。       |  |  |  | 平日                                            | 9:00<br>~12:00 | 1.0m | 1.0m | 土日<br>祝 | 9:00<br>~12:00 | 1.0m | 1.0m |    |  |    |  |
| 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                |  |  |  |                                               |                |      |      |         |                |      |      |    |  |    |  |

# 11月プールコース案内 (11/16~11/30)

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 |  |
|--------|---|-----|---|-----------|------|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|--|
| 11月16日 | 日 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月17日 | 月 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月18日 | 火 | 休館日 |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月19日 | 水 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月20日 | 木 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月21日 | 金 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月22日 | 土 | A   | 1 | スイミングスクール |      |    |    |    |    | フリー |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | スイミングスクール |      |    |    |    |    | フリー |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月23日 | 日 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月24日 | 月 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月25日 | 火 | 休館日 |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     |   |           |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月26日 | 水 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月27日 | 木 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月28日 | 金 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月29日 | 土 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| 11月30日 | 日 | A   | 1 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 2 | フリー       |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 3 | 往復        |      |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   | B   | 4 | 片道        | ←    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 5 | 片道        | →    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
|        |   |     | 6 | 歩行        | 1.0m |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |

## ワンポイントレッスン案内

|   |                     |        |                                                             |
|---|---------------------|--------|-------------------------------------------------------------|
| 月 | アクアワーク&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。 |
|   | 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。        |
| 水 | アクアピクスまたは<br>アクアダンス | 11:00~ | 音楽に合わせ、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。  |
|   | 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。      |
| 木 | 背泳ぎ                 | 11:00~ | 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。        |
|   | 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。                         |
| 金 | 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。    |
|   | 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。       |
|   | 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。息なしクロールで12.5mを目標に練習を行います。                |