

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 フリー	ワンポイント 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 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 フリー	ワンポイント 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 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 フリー	ワンポイント 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 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 フリー	ワンポイント 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 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 ~12:00	1.0m	1.0m	土日 祝	9:00 ~12:00	1.0m	1.0m	12:00 ~16:00	0.8m	1.0m	16:00 ~20:45	1.0m	1.2m
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	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月17日	月	A	1	フリー												
			2	往復												
			3	片道	←											
		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	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月20日	木	A	1	フリー												
			2	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月21日	金	A	1	フリー												
			2	往復												
			3	片道	←											
		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	往復												
			3	片道	←											
		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	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月24日	月	A	1	フリー												
			2	往復												
			3	片道	←											
		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	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月27日	木	A	1	フリー												
			2	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月28日	金	A	1	フリー												
			2	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月29日	土	A	1	スイムイベント						フリー						
			2	往復												
			3	片道	←											
		B	4	片道	→											
			5	片道	→											
			6	歩行	1.0m											
11月30日	日	A	1	フリー												
			2	往復												
			3	片道	←											
		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 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。