

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	A 1 2 3 4 5 6	スイミングスクール					フリー						
		往復					初心者	0.8m						
		フリー					片道	←						
	日	5 6	歩行	1.0m			片道	→						
		歩行	1.0m				歩行	1.0m						
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
11月2日	日	A 1 2 3 4 5 6	フリー				フリー							
		往復					初心者	0.8m						
		片道	←				片道	←						
	月	5 6	歩行	1.0m			片道	→						
		歩行	1.0m				歩行	1.0m						
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
11月4日	火	休館日												
11月5日	水	A 1 2 3 4 5 6	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							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	←	片道	←						
	木	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							
		歩行	1.0m				歩行	1.0m						
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
11月6日	木	A 1 2 3 4 5 6	フリー			ワンポイント レッスン	フリー							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	←	片道	←						
	金	5 6	歩行	1.0m		片道	→	片道	→					
		歩行	1.0m			歩行	1.2m							
		歩行	1.2m			歩行	1.0m							
11月7日	金	A 1 2 3 4 5 6	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							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	←	片道	←						
	土	5 6	歩行	1.0m		片道	→	片道	→					
		歩行	1.0m			歩行	1.2m							
		歩行	1.2m			歩行	1.0m							
11月8日	土	A 1 2 3 4 5 6	スイミングスクール					フリー						
		往復			初心者	0.8m								
		片道	←		片道	→								
	日	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
		歩行	1.2m				歩行	1.0m						
11月9日	日	A 1 2 3 4 5 6	フリー			ワンポイント レッスン	フリー							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	→	片道	→						
	月	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
		歩行	1.2m				歩行	1.0m						
11月10日	月	A 1 2 3 4 5 6	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							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	→	片道	→						
	火	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							
		歩行	1.2m				歩行	1.0m						
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
11月11日	火	休館日												
11月12日	水	A 1 2 3 4 5 6	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							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	→	片道	→						
	木	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							
		歩行	1.2m				歩行	1.0m						
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
11月13日	木	A 1 2 3 4 5 6	フリー			ワンポイント レッスン	フリー							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	→	片道	→						
	金	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							
		歩行	1.2m				歩行	1.0m						
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
11月14日	金	A 1 2 3 4 5 6	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							
		往復			フリー		往復	1.0m						
		片道	←		片道	→	片道	→						
	土	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.2m							
		歩行	1.2m				歩行	1.0m						
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
11月15日	土	A 1 2 3 4 5 6	スイミングスクール	フリー			フリー							
		往復			初心者	0.8m								
		片道	←		片道	→								
	日	5 6	歩行	1.0m		歩行	1.0m							
		歩行	1.2m				歩行	1.2m						
		歩行	1.2m				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	
ウエ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 / 遊泳時は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			

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					フリー							
		2 往復					初心者 0.8m							
		3 片道	—				片道 —							
		4 片道	—				片道 —							
		5 片道	—				片道 —							
		6 歩行	1.0m				歩行 1.0m							
11月17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				フリー	往復 1.0m						フリー	
		3 片道	—			片道 —	片道 —					往復	1.0m	
		4 片道	—			片道 →	片道 —					片道 —	—	
		5 片道	—			歩行 1.0m	歩行 1.2m					歩行 1.0m	歩行 1.2m	
		6 歩行	1.0m											
11月18日	火	休館日												
11月19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		フリー	フリー	往復 1.0m							フリー	
		3 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						往復	1.0m	
		4 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						片道 —	—	
		5 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.0m	
		6 歩行	1.0m	歩行 1.0m	歩行 1.2m	歩行 1.0m						歩行 1.0m	歩行 1.2m	
11月20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	ワンボ	
		2 往復		フリー	フリー	往復 1.0m							往復 1.0m	
		3 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						往復	1.0m	
		4 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.0m	
		5 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.2m	
		6 歩行	1.0m	歩行 1.0m	歩行 1.2m	歩行 1.0m						歩行 1.0m	歩行 1.2m	
11月21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	ワンボ	
		2 往復		フリー	フリー	往復 1.0m							往復 1.0m	
		3 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						往復	1.0m	
		4 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.0m	
		5 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.2m	
		6 歩行	1.0m	歩行 1.0m	歩行 1.2m	歩行 1.0m						歩行 1.0m	歩行 1.2m	
11月22日	土	スイミングスクール				フリー						フリー		
		1 往復				初心者 0.8m						往復 1.0m		
		2 フリー				片道 —						片道 —		
		3 フリー				片道 —						片道 —		
		4 フリー				片道 —						片道 —		
		5 フリー				歩行 1.0m						歩行 1.0m		
11月23日	日	A 1 フリー				フリー						フリー		
		2 往復				初心者 0.8m						往復 1.0m		
		3 往復				片道 —						片道 —		
		4 片道	—			片道 —						片道 —		
		5 片道	—			片道 —						片道 —		
		6 歩行	1.0m			歩行 1.0m						歩行 1.0m		
11月24日	月	A 1 フリー				フリー						フリー		
		2 往復				初心者 0.8m						往復 1.0m		
		3 片道	—			片道 —						片道 —		
		4 片道	—			片道 —						片道 —		
		5 片道	—			歩行 1.0m						歩行 1.0m		
		6 歩行	1.0m			歩行 1.0m						歩行 1.0m		
11月25日	火	休館日												
11月26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		フリー	フリー	往復 1.0m							往復 1.0m	
		3 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						片道 —	—	
		4 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.0m	
		5 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						片道 —	→	
		6 歩行	1.0m	歩行 1.0m	歩行 1.2m	歩行 1.0m						歩行 1.0m	歩行 1.2m	
11月27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	ワンボ	
		2 往復		フリー	フリー	往復 1.0m							往復 1.0m	
		3 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						往復	1.0m	
		4 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.0m	
		5 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						フリー	歩行 1.2m	
		6 歩行	1.0m	歩行 1.0m	歩行 1.2m	歩行 1.0m						歩行 1.0m	歩行 1.2m	
11月28日	金	A 1 フリー			ワンポイント レッスン	フリー						フリー		ワンボ
		2 往復		フリー	フリー	往復 1.0m							往復 1.0m	
		3 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						片道 —	—	
		4 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						片道 —	→	
		5 片道	—	片道 —	片道 —	片道 —						片道 —	→	
		6 歩行	1.0m	歩行 1.0m	歩行 1.2m	歩行 1.0m						歩行 1.0m	歩行 1.2m	
11月29日	土	スイミングスクール				フリー						フリー		
		1 往復				初心者 0.8m						往復 1.0m		
		2 片道	—			片道 —						片道 —		
		3 片道	—			片道 —						片道 —		
		4 片道	—			片道 —						片道 —		
		5 片道	—			歩行 1.0m						歩行 1.0m		
11月30日	日	A 1 フリー				フリー						フリー		
		2 往復				初心者 0.8m						往復 1.0m		
		3 片道	—			片道 —						片道 —		
		4 片道	—			片道 —						片道 —		
		5 片道	—			歩行 1.0m						歩行 1.0m		
		6 歩行	1.0m			歩行 1.0m						歩行 1.0m		

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。
	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。
金	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。
	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。