

1月プールコース案内 (1/1~1/15)

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
1月1日	木	休館日														
1月2日	金	休館日														
1月3日	土	休館日														
1月4日	日	A	1	フリー						フリー						
		2	往復							初心者	0.8m					
		3	片道	←						片道	←	1.0m				
		4	片道	→						片道	→					
		5	片道	→						片道	→					
		6	歩行	1.0m						歩行	1.0m					
1月5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						往復	1.0m
		3	片道	←			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	1.2m
1月6日	火	休館日														
1月7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	往復	1.0m						往復	1.0m
		3	片道	←			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	1.2m
1月8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				フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
		3	片道	←			片道	←							フリー	
		4	片道	→			片道	→							フリー	
		5	片道	→			片道	→							フリー	
		6	歩行	1.0m			歩行	1.0m							歩行	1.2m
1月9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				フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
		3	片道	←			片道	←							フリー	
		4	片道	→			片道	→							フリー	
		5	片道	→			片道	→							フリー	
		6	歩行	1.0m			歩行	1.0m							歩行	1.2m
1月10日	土	A	1	スイミングスクール				フリー								
		2	往復					初心者	0.8m							
		3	フリー					片道	←							
		4	フリー					片道	→							
		5	フリー					片道	→							
		6	歩行	1.0m				歩行	1.0m							
1月11日	日	A	1	フリー				フリー								
		2	往復					初心者	0.8m							
		3	往復					片道	←							
		4	片道	←				片道	←							
		5	片道	→				片道	→							
		6	歩行	1.0m				歩行	1.0m							
1月12日	月	A	1	フリー				フリー								
		2	往復					初心者	0.8m							
		3	往復					片道	←							
		4	片道	←				片道	←							
		5	片道	→				片道	→							
		6	歩行	1.0m				歩行	1.0m							
1月13日	火	休館日														
1月14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	往復	1.0m						往復	1.0m
		3	片道	←			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	1.2m
1月15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				フリー	往復	1.0m						往復	1.0m
		3	片道	←			片道	←							フリー	
		4	片道	→			片道	→							フリー	
		5	片道	→			片道	→							フリー	
		6	歩行	1.0m			歩行	1.0m							歩行	1.2m

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)									
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。		時間帯		A面	B面	時間帯		A面	B面
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。		平日	9:00 ～12:00	1.0m	1.0m	土日 祝	9:00 ～12:00	1.0m	1.0m
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。			12:00 ～15:00	1.0m	1.2m		12:00 ～16:00	0.8m	1.0m
※ 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。					15:00 ～18:00	1.0m	1.0m		16:00 ～20:45	1.0m	1.2m
利用案内					18:00 ～20:45	1.0m	1.2m				
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											

# 1月プールコース案内 (1/16~1/31)

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					
1月16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				
			3	片道	←				片道	←	片道	←													フリー						
		B	4	片道	→				片道	→	片道	→													フリー						
			5	片道	→				片道	→	片道	→													フリー						
			6	歩行	1.0m				歩行	1.0m	歩行	1.2m														歩行	1.2m				
1月17日	土	A	1	スイミングスクール								フリー																			
			2	往復																											
			3	フリー																											
		B	4	フリー																											
			5	片道	←																										
			6	歩行	1.0m																										
1月18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																										
1月19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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月20日	火	休館日																													
1月21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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月22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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月23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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月24日	土	A	1	スイミングスクール								フリー																			
			2	往復																											
			3	フリー																											
		B	4	フリー																											
			5	片道	←																										
			6	歩行	1.0m																										
1月25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																										
1月26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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月27日	火	休館日																													
1月28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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月29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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月30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																											
			3	片道	←																										
		B	4	片道	→																										
			5	片道	→																										
			6	歩行	1.0m																										
1月31日	土	A	1	スイミングスクール								フリー																			
			2	往復																											
			3	フリー																											
		B	4	フリー																											
			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。
	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。
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。
	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	平泳ぎ	11:00~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、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。
	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。
	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。
	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。