

## 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													
1月2日	金													
1月3日	土													
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	←					
		4 片道	→					片道	→					
		B 5 片道	→					歩行	1.0m					
		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						
		2 往復					フリー	往復	1.0m					
		3 片道	←				片道	←						
		4 片道	→				片道	→						
		B 5 片道	→				片道	→						
		6 歩行	1.0m				歩行	1.0m	歩行	1.2m				
1月6日	火													
1月7日	水	A 1 フリー			ペビースイム フリー		ワンポイント レッスン	フリー						
		2 往復			フリー		往復	1.0m						
		3 片道	←		片道	←	片道	←						
		B 4 片道	→		片道	→	片道	→						
		5 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						
		2 往復					フリー	往復	1.0m					
		3 片道	←				片道	←						
		B 4 片道	→				片道	→						
		5 歩行	1.0m				歩行	1.0m	歩行	1.2m				
1月9日	金	A 1 フリー			ペビースイム フリー		ワンポイント レッスン	フリー						
		2 往復			フリー		往復	1.0m						
		3 片道	←		片道	←	片道	←						
		B 4 片道	→		片道	→	片道	→						
		5 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 片道	←					片道	←					
		B 4 フリー						片道	→					
		5 歩行	1.0m					歩行	1.0m	歩行	1.2m			
1月11日	日	A 1 フリー					フリー							
		2 往復					初心者	0.8m						
		3 片道	←					片道	←					
		B 4 片道	→					片道	→					
		5 歩行	1.0m					歩行	1.0m	歩行	1.2m			
1月12日	月	A 1 フリー					フリー							
		2 往復					初心者	0.8m						
		3 片道	←					片道	←					
		B 4 片道	→					片道	→					
		5 歩行	1.0m					歩行	1.0m	歩行	1.2m			
1月13日	火													
1月14日	水	A 1 フリー			ペビースイム フリー		ワンポイント レッスン	フリー						
		2 往復			フリー		往復	1.0m						
		3 片道	←		片道	←	片道	←						
		B 4 片道	→		片道	→	片道	→						
		5 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						
		2 往復					フリー	往復	1.0m					
		3 片道	←				片道	←						
		B 4 片道	→				片道	→						
		5 歩行	1.0m				歩行	1.0m						
		6 歩行	1.0m				歩行	1.0m						

2-2 案内

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、ゆす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。

### **利用案内**

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		B面		監視室側		3コース	
B面		スロープ側				3コース	
時間帯	A面	B面			時間帯	A面	B面
2:00	1.0m	1.0m	祝	9:00 ～12:00	1.0m	1.0m	
5:00	1.0m	1.2m		12:00 ～16:00	0.8m	1.0m	
8:00	1.0m	1.0m		16:00 ～20:45	1.0m	1.2m	
0:45	1.0m	1.2m					

## 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		
		2 往復			フリー	往復	1.0m				ワンボ		
		3 片道	←		片道	片道	←				往復	1.0m	
		4 片道	→		片道	片道	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			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								フリー		
		2 往復			初心者	0.8m					往復	1.0m	
		3 フリー			片道	片道	←				片道	←	
		4 フリー			片道	片道	→				片道	→	
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
1月18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	←				片道	←	
		4 片道	→		片道	片道	→				片道	→	
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
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		
		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	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
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		
		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	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
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		
		2 往復			フリー	往復	1.0m				ワンボ		
		3 片道	←		片道	片道	←				往復	1.0m	
		4 片道	→		片道	片道	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
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		
		2 往復			フリー	往復	1.0m				ワンボ		
		3 片道	←		片道	片道	←				往復	1.0m	
		4 片道	→		片道	片道	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
1月24日	土	A 1 スイミングスクール	フリー								フリー		
		2 往復			初心者	0.8m					往復	1.0m	
		3 フリー			片道	片道	←				片道	←	
		4 フリー			片道	片道	→				片道	→	
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
1月25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	←				片道	←	
		4 片道	→		片道	片道	→				片道	→	
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
1月26日	月	A 1 ワンポイント レッスン	フリー								スイミングスクール		
		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	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
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		
		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	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
1月29日	木	A 1 ワンポイント レッスン	フリー								スイミングスクール		
		2 往復			フリー	往復	1.0m				ワンボ		
		3 片道	←		片道	片道	←				往復	1.0m	
		4 片道	→		片道	片道	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
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		
		2 往復			フリー	往復	1.0m				ワンボ		
		3 片道	←		片道	片道	←				往復	1.0m	
		4 片道	→		片道	片道	→				フリー		
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
1月31日	土	A 1 スイミングスクール	フリー								フリー		
		2 往復			初心者	0.8m					往復	1.0m	
		3 フリー			片道	片道	←				片道	←	
		4 フリー			片道	片道	→				片道	→	
		5 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	
		6 歩行	1.0m		歩行	1.0m	歩行	1.2m			歩行	1.2m	

## 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。
	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。