

9月プールコース案内 (9/1~9/15)

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
9月1日	火	休館日												
9月2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							
		B	2 往復				往復	1.0m						
			3 片道	←			片道	←						
			4 片道	→			片道	→						
			5 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月3日	木	A	1 フリー	0.8m		ワンポイント レッスン	フリー	1.0m	往復	1.0m	フリー			
		B	2 片道	←			片道	←						
			3 片道	→			片道	→						
			4 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月4日	金	A	1 小学校プール授業		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン			小学校プール授業					
		B	2 フリー	0.8m		フリー	1.0m	片道	←					
			3 片道	→			片道	→						
			4 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月5日	土	A	1 スイミングスクール				フリー							
		B	2 往復				往復	1.0m						
			3 片道	←			片道	←						
			4 片道	→			片道	→						
			5 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月6日	日	A	1 フリー				フリー							
		B	2 往復				往復	1.0m						
			3 片道	←			片道	←						
			4 片道	→			片道	→						
			5 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月7日	月	A	1 フリー			ワンポイント レッスン	フリー							
		B	2 往復				往復	1.0m						
			3 片道	←			片道	←						
			4 片道	→			片道	→						
			5 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月8日	火	休館日												
9月9日	水	A	1 小学校プール授業		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン			小学校プール授業					
		B	2 フリー	0.8m		フリー	1.0m	片道	←					
			3 片道	→			片道	→						
			4 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月10日	木	A	1 小学校プール授業		ワンポイント レッスン	フリー			小学校プール授業					
		B	2 フリー	0.8m		フリー	1.0m	片道	←					
			3 片道	→			片道	→						
			4 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月11日	金	A	1 小学校プール授業		ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン			小学校プール授業					
		B	2 フリー	0.8m		フリー	1.0m	片道	←					
			3 片道	→			片道	→						
			4 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月12日	土	A	1 スイミングスクール				フリー							
		B	2 往復				往復	1.0m						
			3 片道	←			片道	←						
			4 片道	→			片道	→						
			5 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月13日	日	A	1 フリー				フリー							
		B	2 往復				往復	1.0m						
			3 片道	←			片道	←						
			4 片道	→			片道	→						
			5 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月14日	月	A	1 フリー			ワンポイント レッスン	フリー							
		B	2 往復				往復	1.0m						
			3 片道	←			片道	←						
			4 片道	→			片道	→						
			5 歩行	1.0m			歩行	1.0m						
9月15日	火	休館日												

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。		
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			

9月プールコース案内 (9/16~9/30)

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			
9月16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																										
			3	往復						往復	1.0m																往復	1.0m	
		B	4	片道	←				片道	←	片道	←															片道	←	
			5	片道	→				片道	→	片道	→															片道	→	
			6	歩行	1.0m				歩行	1.0m	歩行	1.2m																歩行	1.2m
9月17日	木	A	1			小学校プール授業	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																										
			3	フリー	0.8m				フリー	1.0m	往復	1.0m	フリー														往復	1.0m	
		B	4	片道	←				片道	←	片道	←	片道	←													フリー		
			5	片道	→				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													歩行	1.2m	
9月18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						フリー							
			2																										
			3	往復						往復	1.0m																往復	1.0m	
		B	4	片道	←				片道	←	片道	←															片道	←	
			5	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	1.2m	
9月19日	土	A	1	スイミングスクール				フライバート	フリー			フリー																	
			2																										
			3	往復							往復																		
		B	4	フリー							片道	←	片道	←															
			5	フリー							片道	→	片道	→															
			6	歩行	1.0m						歩行	1.0m	歩行	1.0m															
9月20日	日	A	1	フリー						フリー																			
			2																										
			3	往復							初心者	0.8m																	
		B	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															
9月21日	月	A	1	フリー						フリー																			
			2																										
			3	往復							初心者	0.8m																	
		B	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															
9月22日	火	A	1	フリー						フリー																			
			2																										
			3	往復							初心者	0.8m																	
		B	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															
9月23日	水	A	1	フリー						フリー																			
			2																										
			3	往復							初心者	0.8m																	
		B	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															
9月24日	木	休館日																											
9月25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				小学校プール	フリー		スイミングスクール						フリー							
			2																										
			3	往復						往復	1.0m	フリー															往復	1.0m	
		B	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	1.2m													歩行	1.2m	
9月26日	土	A	1	スイミングスクール				フライバート	フリー			フリー																	
			2																										
			3	往復							往復																		
		B	4	フリー							片道	←	片道	←															
			5	フリー							片道	→	片道	→															
			6	歩行	1.0m						歩行	1.0m	歩行	1.0m															
9月27日	日	A	1	フリー						フリー																			
			2																										
			3	往復							初心者	0.8m																	
		B	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															
9月28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																										
			3	往復							往復	1.0m															往復	1.0m	
		B	4	片道	←						片道	←	片道	←													片道	←	
			5	片道	→						片道	→	片道	→													片道	→	
			6	歩行	1.0m					歩行	1.0m	歩行	1.2m														歩行	1.2m	
9月29日	火	休館日																											
9月30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																										
			3	往復							往復	1.0m																往復	1.0m
		B	4	片道	←						片道	←	片道	←														片道	←
			5	片道	→						片道	→	片道	→														片道	→
			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。
	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。
水	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。
	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。
木	バタフライ	11:00~	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。
	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。
	ワンポイントスイム	19:30~	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの各泳法のレベルアップを目指して練習します。
金	水泳入門	11:00~	これから水泳を始めた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。
	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。