

コース	火曜日									水曜日									木曜日									金曜日									土曜日									日曜日									コース									
	25M									25M									25M									25M									25M																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9:00	立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									立止可									9:00									
10:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									10:00
11:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									11:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
12:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									12:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
13:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									13:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
14:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									14:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
15:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									15:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
16:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									16:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
17:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									17:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
18:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									18:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
19:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									19:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
20:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									20:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
21:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									21:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
22:00	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									22:00
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									
22:30	↑									↑									↑									↑									↑									↑									↑									22:30

…スイミングスクール …成人スイミングスクール

※レッスンは全て予約制です
プールサイドにて予約ゴムを配布します。

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。

※アクアレッスは基本3~4コース使用致します。尚、人数によってコース数に変更がございます。

<定員数> 4コース 50名 / 3コース 45名 / 2コース 20名

※レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

アクアピクス系
リラクゼーション・調整系
筋カトレーニング系

1・3・5週
2・4週