



コース	月曜日									火曜日									水曜日									木曜日									金	土曜日									日曜日																
	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
9:00	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑										立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑
10:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
11:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
12:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
13:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
14:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
15:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
16:00	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑	A・B				↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
17:00	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑	C				↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
18:00	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑	D	ED			↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
19:00	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑	立止可				↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
20:00	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑	歩行				↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
21:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
22:00					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑
22:30					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑														↑	↓	↑	↓	↑					↑	↓	↑	↓	↑

…スイミングスクール    …成人スイミングスクール    …パーソナルスイムレッスン (有料・要予約になります。)

★・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに★マークがついています。

※レッスン開始後5分以降のご入場はお断り致します。  
 ※アクアレックスは基本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。  
 ※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  
 筋力トレーニング系

【定員について】  
 レッソンは全て予約制です  
 プールサイドにて予約コマを配布します。  
 レッソン30分前より配布します。

パーソナル  
 スイムレッスン  
 田沼 栄一

パーソナル  
 スイムレッスン  
 田沼 栄一

休  
 館  
 日