プールご利用案内表　4/11(金)~

火曜日

テラス　ギャラリー

9:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M (遊泳禁止)		片道行き⬇	片道帰り⬆	泳法練習往復⇅🔰
9:40	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	片道行き⬇	片道帰り⬆	NASアクアウォーキング 小林・鈴木 定員40名 🔰	
10:00				往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
10:10				First Swimming 🔰	
10:25				往復25m完泳	泳法練習往復🔰
10:50				親子スイムスクール	
11:30		泳法練習往復⇅🔰	プライベートレッスン（有料）秦		
11:50					
12:00		片道行き⬇	片道帰り⬆	成人スイムスクール（有料）	
13:00				往復25m完泳	泳法練習往復🔰
13:15	13:15~18:00は キッズスクールの為 プールは全コース ご利用いただけません。				
18:00	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）			往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
19:30				アクアビクス 森	
20:00				往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
20:45					マスターズスイム 専用コース 3名以上で実施
21:10					泳法練習往復⇅🔰
21:55					

水曜日

テラス　ギャラリー

9:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M (遊泳禁止)		片道行き⬇	片道帰り⬆	泳法練習往復⇅🔰
9:30	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	片道行き⬇	片道帰り⬆	プライベートレッスン（有料）中澤	
10:00				成人スイムスクール（有料）	
11:00				往復25m完泳	泳法練習往復🔰
11:20		泳法練習往復⇅🔰	アクアビクス Megumi 定員40名 🔰		
11:50		片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳	泳法練習往復🔰
12:05				アクアリメイクボディ 平間 First Swimming	
13:05				往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
13:15	13:15~18:00は キッズスクールの為 プールは全コース ご利用いただけません。				
18:00	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）			往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
21:55					

木曜日

テラス　ギャラリー

9:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M (遊泳禁止)		片道行き⬇	片道帰り⬆	泳法練習往復⇅🔰
9:30	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	片道行き⬇	片道帰り⬆	プライベートレッスン（有料）秦	
10:00				往復25m完泳	
10:10				はじめての4泳法 秦 🔰	
10:40				往復25m完泳	泳法練習往復🔰
10:50				親子スイムスクール	
11:50				往復25m完泳	泳法練習往復🔰
12:00		泳法練習往復⇅🔰	成人スイムスクール（有料）		水泳倶楽部（有料） 秦 定員10名
13:00		片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
13:15	13:15~18:00は キッズスクールの為 プールは全コース ご利用いただけません。				
18:00	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	泳法練習往復⇅🔰	往復25m完泳⇅	キッズトライアスロン	
20:00				トライアスロンスクール（有料）	
21:30		片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
21:55					

金曜日

テラス　ギャラリー

9:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M (遊泳禁止)		片道コース行き⬇	片道コース帰り⬆	泳法練習往復⇅🔰
10:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	片道コース行き⬇	片道コース帰り⬆	成人スイムスクール（有料）	
11:00					
11:05				レベルアップ 4泳法 (※25m泳げる) 浅見	
11:35					
11:40				リラックススイム 中澤	
12:10					
12:15		泳法練習往復⇅🔰	(奇数週)定員40名 スプラッシュ！ファンダンス (偶数週)定員20名 スプラッシュ！ヌードル Megumi		
12:35		片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
12:45				プライベートレッスン 秦・中澤	
13:15	13:15~18:00は キッズスクールの為 プールは全コース ご利用いただけません。				
18:00	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）			往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
19:10				プライベートレッスン（有料）中	
19:45				往復25m完泳⇅	
20:45				泳法練習往復⇅🔰	会員様主体練習 3名以上で実施
21:15				往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
21:55					

土曜日

テラス　ギャラリー

9:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	泳法練習往復⇅🔰	キッズスクール		
11:00		片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
11:45				往復25m完泳	泳法練習往復🔰
12:00				成人スイムスクール	
12:50					
13:00				親子スイムスクール	
13:50				往復25m完泳	泳法練習往復🔰
14:00				泳法練習往復⇅🔰	キッズスクール
14:45				キッズスクール	
15:50				往復25m完泳	泳法練習往復⇅🔰
16:00				プライベートレッスン（有料）ハル	
16:30				往復25m完泳⇅	
17:30				泳法練習往復⇅🔰	プライベートイベント（有料）ハル
19:00				往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
21:55					

日曜日

テラス　ギャラリー

9:00	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	片道コース行き⬇	片道コース帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
13:00		泳法練習往復⇅🔰	ファミリースイミング		
17:00		片道コース行き⬇	片道コース帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅🔰
19:25					