プールご利用案内表

火曜日

テラス / ギャラリー

時間	ウォーキング	コース1	コース2	コース3	コース4
9:00～9:35	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⇅	
9:40～9:55	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⬆	（奇数週）スプラッシュ！ファンダンス（偶数週）NASアクアウォーキング 平間	
10:00～10:05	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
10:10～10:35	〃	〃	〃	水慣れ~初歩クロール	
10:40～10:45	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
10:50～11:25	〃	〃	〃	親子スイムスクール	
11:30～11:45	〃	泳法練習往復⇅	プライベートレッスン（有料）秦	親子スイムスクール	
11:50～11:55	〃	泳法練習往復⇅	プライベートレッスン（有料）秦		
12:00～12:55	〃	片道行き⬇	片道帰り⬆	成人スイムスクール（有料）	
13:00～14:10	〃	片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
14:15～17:55	12/5(木)~1/9(木)まで 14:15~18:00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。				
18:00～18:55	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00～19:25	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⇅
19:30～19:55	〃	〃	〃	アクアビクス森	
20:00～20:40	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
20:45～21:10	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	イム 専用コース 3名以上で実
21:15～21:55	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅

水曜日

テラス / ギャラリー

時間	ウォーキング	コース1	コース2	コース3	コース4
9:00～9:25	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⇅
9:30～9:55	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	泳法練習往復⇅
10:00～10:55	〃	〃	〃	成人スイムスクール（有料）	
11:00～11:15	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
11:20～11:45	〃	泳法練習往復⇅	アクアビクス Megumi		
11:50～12:00	〃	片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
12:05～12:55	〃	〃	〃	泳法練習往復⇅	アクアメイクボディ（有料）平間
13:00～14:10	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
14:15～17:55	12/5(木)~1/9(木)まで 14:15~18:00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。				
18:00～18:55	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00～21:55	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⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅

木曜日

テラス / ギャラリー

時間	ウォーキング	コース1	コース2	コース3	コース4
9:00～9:25	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⇅
9:30～9:55	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	泳法練習往復⇅
10:00～10:05	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
10:10～10:35	〃	〃	〃	はじめての4泳法 秦	
10:40～10:45	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
10:50～11:45	〃	〃	〃	親子スイムスクール	
11:50～11:55	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
12:00～12:55	〃	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
13:00～14:10	〃	片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
14:15～17:55	12/5(木)~1/9(木)まで 14:15~18:00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。				
18:00～18:55	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00～19:55	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	
20:00～21:25	〃	泳法練習往復⇅	往復25m完泳⇅	トライアスロンスクール（有料）	
21:30～21:55	〃	片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅

金曜日

テラス / ギャラリー

時間	ウォーキング	コース1	コース2	コース3	コース4
9:00～9:55	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⇅	
10:00～10:55	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）	
11:05～11:30	〃	〃	〃	レベルアップ4泳法（※25m泳げる）浅見	
11:40～12:05	〃	〃	〃	リラックススイム 中澤	
12:15～12:30	〃	泳法練習往復⇅	スプラッシュ！ファンダンスHIIT Megumi		
12:35～12:40	〃	片道行き⬇	片道帰り⬆	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
12:45～13:10	〃	〃	〃	プライベートレッスン 秦・中澤	泳法練習往復⇅
13:15～14:10	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
14:15～17:55	12/5(木)~1/9(木)まで 14:15~18:00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。				
18:00～18:55	ウォーキング25m	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
19:00～20:40	ウォーキングコース20M トレーニングエリア5M（遊泳禁止）	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
20:45～21:10	〃	〃	〃	泳法練習往復⇅	イム専用コース 3名以上で実
21:15～21:55	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅

土曜日

テラス / ギャラリー

時間	ウォーキング	コース1	コース2	コース3	コース4
9:00～10:55	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		
11:00～11:40	〃	片道行き⬇	片道帰り⬆	キッズスクール	
11:45～11:55	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
12:00～12:45	〃	〃	〃	成人スイムスクール	
13:00～13:45	〃	〃	〃	親子スイムスクール	
13:50～13:55	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
14:00～14:40	〃	〃	〃	泳法練習往復⇅	キッズスクール
14:45～15:45	〃	〃	〃	キッズスクール	
15:50～15:55	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅
16:00～16:25	〃	〃	〃	プライベートレッスン（有料）ハル	泳法練習往復⇅
16:30～21:55	〃	〃	〃	往復25m完泳⇅	泳法練習往復⇅

日曜日

テラス / ギャラリー

時間	ウォーキング	コース1	コース2	コース3	コース4
9:00～12:55	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⇅
13:00～16:55	〃	泳法練習往復⇅	ファミリースイミング		
17:00～19:25	〃	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⇅