

# 2026年3月～スイミング NEWタイムテーブル

月	火	水	木	金	土	日				
休館日					選手	選手				
					8:10~9:20 C6am (3級~マックス)	8:10~9:20 C7 (3級~マックス)				
		9:20-10:30 健康生活	9:20-10:30 生き生きエイジ	9:20-10:30 健康生活	9:20-10:30 生き生きエイジ	9:15~10:25 B6am (無級~4級)	9:15~10:25 B7 (9級~4級)			
		10:30~11:30 初級	10:40-11:20 ベビー スイミング	10:30-11:30 中級 4種目	10:30-11:30 上級 4種目 初級	10:40-11:20 ベビー スイミング	10:20~11:30 A6am (無級~8級)	10:20~11:30 A7 (無級~10級)		
	フリー コース 9:30 ~ 14:00 (退室)	火AM① 11:30-12:30 中級 4種目	フリー コース 10:30 ~ 14:00 (退室)	水AM② 11:30-12:30 初級 上級	フリー コース 9:30 ~ 14:00 (退室)	木AM② 11:30-12:30 4種目 中級	フリー コース 10:30 ~ 14:00 (退室)	11:30-12:30 イベント レーン	11:45~12:45 J6 (アヒル0~9)	11:45~12:45 J7 (アヒル0~9)
		火AM② 12:30-13:30 4種目 上級				12:45~13:15 アクアピクス		11:45~12:45 J6 (アヒル0~9)	11:45~12:45 J7 (アヒル0~9)	
								12:15~(成人) プールエリアご利用可	12:15~(成人) プールエリアご利用可	
						フリー コース 13:00 ~ 15:00 (退室)	フリー コース 13:00 ~ 18:00 (退室)	13:00 ~ 14:00 4種目 上級	13:00 ~ 14:00 4種目 上級	
			14:30~15:30 J3 (アヒル0~9)			13:35~14:15 ベビースイミング	14:10 ~ 14:50 ベビー スイミング	13:35~14:15 ベビースイミング	14:10 ~ 14:50 ベビー スイミング	
						14:30~15:15 親子	15:00 ~ 15:45 親子	14:30~15:15 親子	15:00 ~ 15:45 親子	
		15:40~16:50 A2 DO (無級~6級)	15:40~16:50 A3 (無級~6級)	15:40~16:50 A4 (無級~6級)	15:40~16:50 A5 DO (無級~6級)	15:40~16:50 A6pm DO (無級~6級)	13:00 ~ 18:00 (退室)	15:40~16:50 A6pm DO (無級~6級)	16:00 ~ 17:00 25mクラス ビギナー	
		16:45~17:55 B2 (無級~4級)	16:45~17:55 B3 (無級~4級)	16:45~17:55 B4 (無級~4級)	16:45~17:55 B5 (無級~4級)	16:45~17:55 B6pm (無級~4級)	選手	16:45~17:55 B6pm (無級~4級)	選手	
		17:50~19:00 C2 (3級~マックス)	17:50~19:00 C3 (3級~マックス)	17:50~19:00 C4 (3級~マックス)	17:50~19:00 C5 (3級~マックス)	17:50~19:00 C6pm (3級~マックス)	選手	17:50~19:00 C6pm (3級~マックス)	選手	
							18:15退館		選手	
	ウォーキング スイム	ウォーキング スイム	スイム	ウォーキング スイム	スイム		19:30 ~ 20:30 トレーニング 4種目	19:30 ~ 20:30 トレーニング 4種目		
	フリー コース 19:00 ~ 21:45 (退室)	フリー コース 19:00 ~ 21:45 (退室)	フリー コース 19:00 ~ 21:45 (退室)	フリー コース 19:00 ~ 21:45 (退室)	フリー コース 19:00 ~ 21:00(退室)	フリー コース 19:00 ~ 21:00(退室)	フリー コース 19:00 ~ 21:00(退室)	フリー コース 19:00 ~ 21:00(退室)		
	20:20 ~ 21:20 上級 トレーニング	20:20 ~ 21:20 4種目 25mクラス	20:20 ~ 21:20 4種目 25mクラス	20:20 ~ 21:20 4種目 25mクラス	21:15退館	21:15退館	21:15退館	21:15退館		
	22:00退館	22:00退館	22:00退館	22:00退館	22:00退館	22:00退館	22:00退館	22:00退館		