

# 成人プールプログラム

★登録制(有料)クラスは1レーン定員9名(振替1名)コース定員10名

2026年4月～

	月曜日							火曜日							水曜日							木曜日							金曜日							土曜日							日曜日																																																	
	6	5	4	3	2	1	スタジオ	6	5	4	3	2	1	スタジオ	6	5	4	3	2	1	スタジオ	6	5	4	3	2	1	スタジオ	6	5	4	3	2	1	スタジオ	6	5	4	3	2	1	スタジオ	6	5	4	3	2	1	スタジオ																																											
9:30	トライアスロン(登録制) 6:00~7:30																					トライアスロン(登録制) 6:00~7:30							トライアスロン(登録制) 6:00~7:30																																																															
9:45	ストレッチ 戸倉 9:45~10:10							足腰元気(登録制) 9:30~10:30														ストレッチ&トレーニング 9:45~10:10							ストレッチ 9:45~10:10														足腰元気(登録制) 10:15~11:15																																																	
10:00	水中ウォーキング(20) 加藤 10:20~10:40														初級教室 川合(登録制) 10:00~11:00							道具を使ってウォーキング 10:15~10:45							水中 トレーニング 10:10~10:30							中級教室 榎本(登録制) 10:00~11:00							4種目 岩崎(登録制) 10:00~11:00																																																	
10:15								はじめてプール 10:35~10:55							ステップアップ 4種 10:30~11:00														初級 クロール 10:35~11:05																																																															
10:30								初級 背泳ぎ 11:00~11:30							脂肪バイバイ(20) 11:05~11:25														はじめてクロール 10:50~11:20							水中ウォーキング(20) 11:10~11:30							チャレンジ 50 10:55~11:25																																																	
10:45	はじめて平泳ぎ 10:45~11:15							ウォーク&ジョグ(30) 11:35~12:05							はじめて背泳ぎ 11:30~12:00							はじめてパタフライ 11:25~11:55							初級 クロール 11:20~11:50							ショートアクア(20) 11:35~11:55							初級 パタフライ 11:30~12:00																																																	
11:00															はじめて平泳ぎ 12:05~12:35							上級教室 神谷(登録制) 11:30~12:30														初級 背泳ぎ 12:00~12:30							上級教室 波多野(登録制) 12:00~13:00							フリーコース 10:50~13:50							初級 クロール 12:30~13:00																																			
11:15								フィン スイム 12:10~12:40							はじめてパタフライ 12:40~13:10							とんでけ腰痛(30) 12:00~12:30							初級 背泳ぎ 12:00~12:30							初級 平泳ぎ 12:35~13:05							初級 パタフライ 12:45~13:15							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																																										
11:30	初級 クロール 11:20~11:50														水中 トレーニング(20) 12:40~13:00							なんでもアクア(20) 12:35~12:55							チャレンジ 50 13:00~13:30							アロマ&STポール 13:00~13:45							プライベートルェッスン 12:50~13:50							はじめてクロール 12:45~13:15							はじめて背泳ぎ 13:40~14:10																																			
11:45								アロマ&トレーニング 13:30~14:15							フリーコース 10:00~14:20							フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00																																										
12:00	初級教室 加藤(登録制) 12:00~13:00																					フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00							フリーコース 10:00~15:00																																										
12:15	中級教室 柏木(登録制) 12:00~13:00																																																																																											
12:30																																																																																												
12:45																																																																																												
13:00	ステップアップ 4種 13:10~13:40																																																																																											
13:15																																																																																												
13:30	フリーコース 10:00~15:00																																																																																											
13:45																																																																																												
14:00																																																																																												
14:15																																																																																												
14:30																																																																																												
14:45																																																																																												
15:00																																																																																												
19:30	フリーコース 20:00~																																																																																											
19:45																																																																																												
20:00																																																																																												
20:15																																																																																												
20:30																																																																																												
20:45																																																																																												
21:00																																																																																												
21:15																																																																																												
21:30																																																																																												
22:00																																																																																												

営業時間 月~金/9:30~22:00 土/8:30~22:00 日/8:30~18:00 最終退館時間にご協力をお願いいたします。  
 フロント受付 月~土/9:30~20:00 日/8:30~18:00