

# 成人プールプログラム

★登録制(有料)クラスは1レオン定員 9名(振替1名)コース定員10名

※フリーコース・フリースイムは平日9:30からご利用いただけます 2026年8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							休館日														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														9:30																																																																						
9:45	水中ウォーキング(20)																					ストレッチ&トレーニング 9:45~10:10														水中 トレーニング 10:10~10:30														9:45																																																															
10:00	9:45~10:05														初級 バタフライ 10:00~10:30														初級 クロール 10:35~11:05							中級教室 根本 (登録制) 10:00~11:00							4種目 岩崎 (登録制) 10:00~11:00							足腰元気 (登録制) 10:15~11:15							10:00																																																								
10:15	はじめてプール 10:10~10:30														ステップアップ 4種 10:35~11:05														はじめてクロール 10:50~11:20														初級 バタフライ 11:30~12:00							チャレンジ 50 10:55~11:25							10:15																																																								
10:30	4種 平山 (登録制) 10:00~11:00														脂肪バイバイ (20) 11:05~11:25														はじめてクロール 11:10~11:40														初級 バタフライ 11:30~12:00														10:30																																																								
10:45																																																									10:45																																																								
11:00																																																																11:00																																																	
11:15																																																																							11:15																																										
11:30																																																																														11:30																																			
11:45																																																																																					11:45																												
12:00	初級教室 加藤 (登録制) 12:00~13:00														はじめて背泳ぎ 11:30~12:00														はじめてバタフライ 11:25~11:55														初級 背泳ぎ 10:15~10:45														水中ウォーキング(20) 11:10~11:30							ショートアクア(20) 11:35~11:55							足腰元気 (登録制) 10:15~11:15							12:00																																			
12:15	中級教室 柏木 (登録制) 12:00~13:00														はじめて平泳ぎ 12:05~12:35														ウオーク&ジョグ(30) 12:00~12:30														はじめてバタフライ 12:40~13:10														初級 背泳ぎ 12:00~12:30							上級教室 波多野 (登録制) 12:00~13:00							初級 クロール 10:50~13:50							チャレンジ 50 10:55~11:25							12:15																												
12:30															はじめて平泳ぎ 12:05~12:35														なんでもアクア(20) 12:35~12:55														初級 平泳ぎ 12:35~13:05														初級 クロール 11:30~12:00							初級 バタフライ 11:30~12:00							初級 背泳ぎ 12:05~12:25							12:30																																			
12:45																																																																																												12:45																					
13:00																																																																																												13:00																					
13:15	ステップアップ 4種 13:10~13:40														水中トレーニング(20) 12:40~13:00														初級 平泳ぎ 12:25~12:55														アロマ&STボール 13:00~13:45														プライベートレッスン 12:50~13:50							はじめてクロール 12:45~13:15							初級 平泳ぎ 12:30~13:00							13:15																																			
13:30															フィンスイム 13:05~13:35														チャレンジ 50 13:00~13:30																																																															13:30																					
13:45	フリーコース 10:00~15:00														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 10:50~13:50							プライベートレッスン 12:50~13:50							初級 平泳ぎ 13:05~13:35							13:45																																			
14:00																																																																																												14:00																					
14:15																																																																																																			14:15														
14:30																																																																																																			14:30														
14:45																																																																																																										14:45							
15:00																																																																																																										15:00							
20:00	フリーコース 20:00~														フリーコース 20:00~														フリーコース 20:00~														フリーコース 20:00~														フリーコース 20:00~														フリーコース 20:00~														フリーコース 20:00~							20:00																					
20:15																																																																																																										20:15							
20:30																																																																																																																	20:30
20:45																																																																																																																	20:45
21:00																																																																																																																	21:00
21:15																																																																																																																	21:15
21:30																																																																																																																	21:30
22:00																																																																																																																	22:00

営業時間 月・水・木・金/9:30~22:00 (8月から火曜日は休館日となります。) 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・水・木・金/9:30~20:00 土/8:30~20:00 日/8:30~18:00