

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							トライアスロン(登録制) 6:00~7:30							フリーコース 12:00~																											
9:45	水中ウォーキング(20)														ストレッチ 戸倉							ストレッチ&トレーニング 9:45~10:10							ストレッチ 9:45~10:10														水中 トレーニング 10:10~10:30																				
10:00	9:45~10:05														9:45~10:10							初級 バタフライ 10:00~10:30							道具を使ってウォーキング 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						
10:15	はじめてプール 10:10~10:30														4種 平山 (登録制) 10:00~11:00							足腰元気 岩崎 (登録制) 10:00~11:00							初級教室 川合 (登録制) 10:00~11:01														ステップアップ 4種 10:35~11:05							足腰元気 (登録制) 10:15~11:15													
10:30																						脂肪バイバイ(20) 11:05~11:25							はじめてクロール 10:50~11:20														はじめてクロール 10:55~11:25							初級 バタフライ 11:30~12:00													
10:45																						はじめて背泳ぎ 11:30~12:00							はじめてクロール 11:10~11:40														水中ウォーキング(20) 11:10~11:30							初級 クロール 11:30~12:00													
11:00																						上級教室 神谷 (登録制) 11:30~12:30							はじめてバタフライ 11:25~11:55														ショートアクア(20) 11:35~11:55							初級 バタフライ 11:30~12:00													
11:15																						はじめて平泳ぎ 12:05~12:35							ウオーク&ジョグ(30) 12:00~12:30														初級 背泳ぎ 12:00~12:30							上級教室 波多野 (登録制) 12:00~13:00													
11:30																						はじめてバタフライ 12:40~13:10							なんでもアクア(20) 12:35~12:55														初級 平泳ぎ 12:35~13:05							初級 背泳ぎ 12:00~12:30													
11:45																						水中トレーニング(20) 12:40~13:00							初級 平泳ぎ 12:25~12:55														初級 平泳ぎ 12:35~13:05							初級 平泳ぎ 12:35~13:05													
12:00	初級教室 加藤 (登録制) 12:00~13:00																					フィンスイム 13:05~13:35							チャレンジ 50 13:00~13:30														アロマ&STボール 13:00~13:45							初級 平泳ぎ 13:05~13:35													
12:15	中級教室 柏木 (登録制) 12:00~13:00																					フリーコース 09:30~14:20							フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35													
12:30	ステップアップ 4種 13:10~13:40																					フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35													
12:45	フリーコース 09:30~15:00																					フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35													
13:00	フリーコース 09:30~15:00																					フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35													
13:15	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
13:30	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
13:45	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
14:00	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
14:15	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
14:30	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
14:45	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
15:00	フリーコース 09:30~15:00														フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							フリーコース 09:30~15:00							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
15:30	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
16:00	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
16:30	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
17:00	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
17:30	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
18:00	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
20:15	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
20:30	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
20:45	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
21:00	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
21:15	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
21:30	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											
22:00	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~							初級 平泳ぎ 13:05~13:35																											

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