

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

※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10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	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								足腰 元気 (登録制) 10:15～ 11:15							フリーコース 12:00～							9:30																																										
9:45																																															9:45																																										
10:00	とんだけ腰痛 (30) 9:45～ 10:15																						ストレッチ 戸倉 9:45～ 10:10									足腰 元気 (登録制) 9:45～ 10:10																											10:00																														
10:15																																																											10:15																														
10:30	水中 トレーニング 10:20～ 10:40		4種 平山 (登録制) 10:00～ 11:00																				初級教室 川合 (登録制) 10:00～ 11:00							初級 バタフライ 10:00～ 10:30							はじめて プール 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														10:30																												
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		中級教室 柏木 (登録制) 12:00～ 13:00																				初級 クロール 11:30～ 12:00		上級教室 神谷 (登録制) 11:30～12:30					はじめて 背泳ぎ 12:05～ 12:35							ウオーク&ジョグ(20) 11:10～11:30		脂肪バイバイ(20) 11:35～11:55																				12:00																														
12:15																																																						12:15																																			
12:30																																																						12:30																																			
12:45																																																						12:45																																			
13:00																																																						13:00																																			
13:15	なんでも ア クア(20) 12:35～12:55																																																					13:15																																			
13:30																																																						13:30																																			
13:45																																																						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～								15:30																										
																																																																													16:00												
																																																																																					16:30				
	20:15																																																								17:00																																
	20:30																																																								17:30																																
	20:45																																																								18:00																																
	21:00																																																																																								
	21:15																																																																																								
	21:30																																																																																								
	22:00																																																																																								
営業時間 月・水・木・金／9:30～22:00(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																																																																																									