

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		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	6	5	4	3	2	1																	
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						フィンスイム 10:55～11:25 初級クロール 11:30～12:00						フリーコース 12:00～																				
9:45	ストレッチ 戸倉 9:45～10:10												ストレッチ&トレーニング 9:45～10:10								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													
10:00	水中トレーニング(30) 9:45～10:15												初級教室 川合(登録制) 10:00～11:00								足腰元気 岩崎(登録制) 9:45～10:45								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	4種 平山(登録制) 10:00～11:00												初級バタフライ 10:00～10:30								初級バタフライ 10:00～10:30								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	水中トレーニング 10:20～10:40												初級バタフライ 10:00～10:30								初級バタフライ 10:00～10:30								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													
10:45														初級バタフライ 10:00～10:30								初級バタフライ 10:00～10:30								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																								
11:00														初級バタフライ 10:00～10:30								初級バタフライ 10:00～10:30								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																								
11:15														初級バタフライ 10:00～10:30								初級バタフライ 10:00～10:30								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																								
11:30														初級バタフライ 10:00～10:30								初級バタフライ 10:00～10:30								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																								
11:45														初級バタフライ 10:00～10:30								初級バタフライ 10:00～10:30								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																								
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					水中ウォーキング 12:00～12:30								初級バタフライ 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								プライベートレッスン 12:50～13:50						フィンスイム 13:05～13:35 ステップアップ 4種 13:40～14:10										
12:15														ショートアクア(20) 12:35～12:55								はじめてクロール 12:35～13:05																																								
12:30														ステップアップ 4種 13:00～13:30								初級バタフライ 12:00～12:30																																								
12:45														チャレンジ 50 13:05～13:35								初級バタフライ 12:00～12:30																																								
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																																
13:15	なんでも アクア(20) 13:10～13:30													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																																
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																																
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																																
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																																
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																																
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																																
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																																
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 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														フリーコース 20:00～								フリーコース 20:00～								フリーコース 20:00～																																
20:15														フリーコース 20:00～								フリーコース 20:00～								フリーコース 20:00～																																
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～																																
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～																																
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～																																
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～																																
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～																																
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～																																
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																																																														