

令和6年 3月11日 (月) ~

プ ー ル プ ロ グ ラ ム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30							
10:00	健康ウォーキング 10:00~10:25			健康ウォーキング 10:00~10:25		子供教室(10:00~11:00) *成人利用可能レーン(1~2レーン)	フリー遊泳
11:00	インターバルスイム 10:30~11:20 初級スイム クロール バタフライ 10:30~11:20	ベビー 11:00~12:00	メディカルアクア 11:00~12:00	ターン&スイム 10:30~11:20 初級スイム 背泳ぎ 平泳ぎ 10:30~11:20	ベビー 11:00~12:00	*第2土曜日は利用できます。 子供教室(11:10~12:10) *成人利用可能レーン(1~2レーン) *第2土曜日は利用できます。	
12:00							
13:00							
14:00		ターン&スイム 14:00~14:45			個人メドレー 14:00~14:45	子供教室(14:00~15:00) *成人利用可能レーン(1~3レーン)	
15:00	子供教室(15:10~16:10) *成人利用可能レーン(1~4レーン)	子供教室(15:10~16:10) *成人利用可能レーン(1~4レーン)		子供教室(15:10~16:10) *成人利用可能レーン(1~4レーン)	子供教室(15:10~16:10) *成人利用可能レーン(1~4レーン)	子供教室(15:10~16:10) *成人利用可能レーン(1~2レーン) *第2土曜日は全レーン利用できません。	
	子供教室(16:20~17:20) *成人利用可能レーン(1~2レーン)	子供教室(16:20~17:20) *成人利用可能レーン(1~3レーン)		子供教室(16:20~17:20) *成人利用可能レーン(1~2レーン)	子供教室(16:20~17:20) *成人利用可能レーン(1~3レーン)	子供教室(16:20~17:20) *成人利用可能レーン(1~3レーン)	
	子供教室(17:30~18:30) *全レーン使用の換、一般利用できません。	子供教室(17:30~18:30) *成人利用可能レーン(1~2レーン)		子供教室(17:30~18:30) *成人利用可能レーン(1~2レーン)	子供教室(17:30~18:30) *全レーン使用の換、一般利用できません。		
17:00						17:00 プール利用時間終了	
19:00		目指せ300M~500M 19:00~19:45		脂肪燃焼 19:00~19:30			
19:30					目指せ500M~800M 19:30~20:15		
20:15						営業時間 〈月~土〉 9:30~21:30 〈日・祝〉 9:30~17:30 休館日 第1・3・5日曜日	
21:00	21:00 プール利用時間終了	21:00 プール利用時間終了	21:00 プール利用時間終了	21:00 プール利用時間終了	21:00 プール利用時間終了	21:00 プール利用時間終了	

■ メディカルアクア会員のみ受講できます。