

月	火			水			木			金			土			日			
	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	
10:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			
10:30	10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			9:00~13:00 19:00~20:45			9:00~17:30			
11:00																			
11:30	11:30-12:10 アクア ブートキャンプ 奥村			11:10-12:00 ベビー	11:40-12:10 アクア ウォーキング 藤本・下川		11:40-12:10 アクアピクス 脇田		11:40-12:10 アクア ウォーキング 朝田・藤本	11:40-12:05 腰痛予防 谷脇		11:20-12:10 子供スクール				子供スクール	フリーコース	営業時間内 ご利用いただけます。	
12:00																			
12:30	12:20-13:00 初級 4泳法 野口	中・上級 4泳法 竹林	営業時間内 ご利用いただけます。	12:20-13:00 初級 クロール 背泳ぎ 藤本	中・上級 平泳ぎ バタフライ 竹林	営業時間内 ご利用いただけます。	12:20-12:50 水泳入門 吉田	12:20-13:00 入門 平泳ぎ バタフライ 藤本	初・中級 平泳ぎ バタフライ 東根	12:20-13:00 初級 クロール 背泳ぎ 朝田	中・上級 クロール 背泳ぎ 中島	12:20-12:50 腰痛体幹 トレーニング 東根	11:20-12:10 ベビー	11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田	11:35-12:15 中・上級 4泳法 東根				
13:00																			
13:30	13:10-13:40 水泳 入門 野口	13:10-14:00 スイム 1500 2000 野口	営業時間内 ご利用いただけます。	13:10-13:40 水泳 入門 吉田	たのしく500 スイム800 スイム1000 吉田	営業時間内 ご利用いただけます。	13:30-14:00 スイム 1000 吉田	13:30-14:10 スイム 1500 吉田	13:30-14:20 スイム 2000 吉田	13:10-13:40 水泳 入門 谷脇	スイム 1000 東根	13:10-13:30 コンディショ ニング 朝田		12:20-12:50 スイム 300・800・1000 吉田					
14:00																			
14:30			ウォーキング	13:45-14:25 マスターズ 吉田		ウォーキング				13:45-14:25 マスターズ 東根									
15:00																			
15:30			ウォーキング			ウォーキング													
16:00	子供スクール																		
16:30	16:00~19:30 全コース 子供スクール		ウォーキング	16:00~19:30 全コース 子供スクール		ウォーキング	16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール				13:00~19:00 全コース 子供スクール					
17:00																			
17:30			ウォーキング			ウォーキング													
18:00																			
18:30			ウォーキング			ウォーキング													
19:00																			
19:30			ウォーキング			ウォーキング													
20:00																			
20:30	20:30-21:10 初級 4泳法 朝田	中・上級 4泳法 中島	ウォーキング	20:30-21:10 初級 クロール 背泳ぎ 野口	中・上級 4泳法 東根	ウォーキング	20:30-21:00 水泳入門 小松原	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 竹林	20:30-21:30 スイム 800 1000 1500 吉田	マスターズ 吉田								
21:00																			
21:30	フリーコース		ウォーキング	フリーコース		ウォーキング	フリーコース			フリーコース				フリーコース					
22:00																			
22:15			ウォーキング			ウォーキング													
22:30	利用終了 22:15 退館 22:30																		

**●注意事項**

- ※ 都合により、プログラム及びインストラクターが変更となる場合があります。
- ※ 祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
- ※ レッスン開始より5分以上遅れての参加はレッスンの妨げとなりますのでご遠慮下さい。
- ※ (申込制・予約制) レッソンはフロントにて事前申し込みが必要となります。

**◆ご利用時間**

火～金 AM10:00～PM22:15  
土 AM 9:00～PM20:45  
日 AM 9:00～PM17:30

※祝祭日は時間短縮営業となります

★毎週月曜日 定休日