

# タイムスケジュール

	月			火			水			木			金			土	
	プール		トレーニングジム	プール		トレーニングジム	プール		トレーニングジム	プール		トレーニングジム	プール		トレーニングジム	プール	
11:00	スクール	フリー		スクール	フリー		スクール	フリー		スクール	フリー		スクール	フリー		スクール	11:00
	受付 10:45			受付15分			受付10:45			受付10:45			受付15分				
12:00	女性 11:30 ~ 12:30			健康 11:30 ~ 12:30			女性 11:30 ~ 12:30			女性 11:30 ~ 12:30			健康 11:30 ~ 12:30				
13:00	フリーコース	トレーニング室		フリーコース	トレーニング室		フリーコース	トレーニング室		フリーコース	トレーニング室		フリーコース	トレーニング室		フリーコース	13:00
14:00				受付50分									受付50分				
15:00				女性 14:15 ~ 15:15	女性 3レーン 使用								女性 14:15 ~ 15:15	女性 3レーン 使用			
16:00																	
17:00																受付 16:45	17:00
18:00		レッスン 6レーン 使用		レッスン 6レーン 使用		受付 17:45	レッスン 6レーン 使用		レッスン 6レーン 使用		レッスン 6レーン 使用		レッスン 6レーン 使用			大人 17:00 ~ 18:00	18:00
19:00	子ども 18:30 ~ 19:30	子ども スクール 2レーン 使用		フリーコース		大人 18:30 ~ 19:30	大人 クラス 子ども スクール 5レーン 使用		子ども 18:30 ~ 19:30	子ども スクール 2レーン 使用		フリーコース				営業 終了	19:00
20:00		フリー コース					フリー コース			フリー コース			フリー コース				20:00

フリータイム営業時間 月～金12:30～14:30 17:30～20:00

※大人→16才以上の男女 週2回組合せ

※健康→55才以上の男女

※女性→16才以上の女性

月 ・ 木  
火 ・ 金  
水 ・ 土

## その他

○有料レッスン（予約制）

※パーソナルコンディショニング（個人レッスン）

身体のバランス調整・肩こり・腰痛予防

※パーソナルスイム、水中ウォーキング（個人レッスン）

水泳指導（水なれ～4泳法まで）、水中での歩き方

★特別プログラム(レッスン)については館内掲示、ホームページでご確認下さい

※タイムスケジュールが変更されている場合がございますのでご了承ください。