

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 10:45							
30				受付15分									受付15分				30
12:00	女性 11:30 ~ 12:30			健康 11:30 ~ 12:30						女性 11:30 ~ 12:30			健康 11:30 ~ 12:30				12:00
30																	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			13:00
																受付営業時間外	
14:00				受付50分						受付50分							14:00
15					3レーン 使用												15
30				女性 14:15 ~ 15:15						女性 14:15 ~ 15:15							30
15:00																	15:00
30																	30
16:00																	16:00
30																	30
17:00																受付 16:45	17:00
30																大人 17:00 ~ 18:00	30
18:00	フリー 1レーン 利用可能	トレーニング室		フリー 1レーン 利用可能	トレーニング室		受付 17:45	フリー 1レーン 利用可能	トレーニング室	フリー 1レーン 利用可能	トレーニング室		フリー 1レーン 利用可能	トレーニング室			18:00
30							大人 18:30 ~ 19:30										30
19:00	子ども スクール 18:30 ~ 19:45	フリー 3レーン 利用可能	トレーニングジム	子ども スクール 18:30 ~ 19:45	フリー 3レーン 利用可能	トレーニングジム	子ども 18:30 ~ 19:45	フリー 2レーン 利用可能	トレーニングジム	子ども スクール 18:30 ~ 19:45	フリー 3レーン 利用可能	トレーニングジム	子ども スクール 18:30 ~ 19:45	フリー 3レーン 利用可能	トレーニングジム		19:00
30																	30
20:00																	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
 ※健康→55才以上の男女
 ※女性→16才以上の女性

週2回組合せ

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ください

※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。