

# プールプログラム利用コース

# ジュニアレッスン利用コース

## 月曜日

|                     |                        |                         |                         |
|---------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 水中運動<br>10:15~10:45 | アクアシェイプ<br>11:00~11:45 | 初級ワンポイント<br>13:45~14:15 | 初級ワンポイント<br>19:30~20:00 |
| 1コース                | 1コース                   | 1コース                    | 1コース                    |
| 2コース                | 2コース                   | 2コース                    | 2コース                    |
| 3コース                | 3コース                   | 3コース                    | 3コース                    |
| レッスン                | 4コース                   | 4コース・レッスン               | 4コース・レッスン               |
|                     | 5コース                   | 5コース                    | 5コース                    |
|                     | スロープ                   | スロープ                    | スロープ                    |

## 火曜日

|                     |                     |                         |                         |
|---------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| 水中運動<br>10:15~10:45 | 腰痛改善<br>11:00~11:45 | 初級ワンポイント<br>13:45~14:15 | 初級ワンポイント<br>19:30~20:00 |
| 1コース                | 1コース                | 1コース                    | 1コース                    |
| 2コース                | 2コース                | 2コース                    | 2コース                    |
| 3コース                | 3コース                | 3コース                    | 3コース                    |
| レッスン                | 4コース                | 4コース・レッスン               | 4コース・レッスン               |
|                     | 5コース                | 5コース                    | 5コース                    |
|                     | スロープ                | スロープ                    | スロープ                    |

## 水曜日

|                     |   |      |                                    |
|---------------------|---|------|------------------------------------|
| 水中運動<br>10:15~10:45 | 各教室及び講座は1コースまたは2コース分を使用して行います。その他のコースは自由遊泳コースとなります。 |      | 水・日曜日<br>障がい者専用利用時間<br>13:00~16:00 |
| 1コース                |   |      | 1コース                               |
| 2コース                |   | 2コース |                                    |
| 3コース                |   | 3コース |                                    |
| レッスン                |   | 4コース |                                    |
|                     |   | 5コース |                                    |
|                     |   | スロープ |                                    |

## 木曜日

|                     |                         |                         |                          |
|---------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 水中運動<br>10:15~10:45 | 成人中級水泳教室<br>11:00~12:00 | 初級ワンポイント<br>13:45~14:15 | アクアウォークII<br>14:15~15:00 |
| 1コース                | 1コース                    | 1コース                    | 1コース                     |
| 2コース                | 2コース                    | 2コース                    | 2コース                     |
| 3コース                | 3コース                    | 3コース                    | 3コース                     |
| レッスン                | 4コース・レッスン               | 4コース・レッスン               | 4コース                     |
|                     | 5コース                    | 5コース                    | レッスン                     |
|                     | スロープ                    | スロープ                    | スロープ                     |

## 金曜日

|                     |                       |                         |                         |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 水中運動<br>10:15~10:45 | アクアピクス<br>11:00~11:45 | 初級ワンポイント<br>13:45~14:15 | 初級ワンポイント<br>19:30~20:00 |
| 1コース                | 1コース                  | 1コース                    | 1コース                    |
| 2コース                | 2コース                  | 2コース                    | 2コース                    |
| 3コース                | 3コース                  | 3コース                    | 3コース                    |
| レッスン                | 4コース                  | 4コース・レッスン               | 4コース・レッスン               |
|                     | 5コース                  | 5コース                    | 5コース                    |
|                     | スロープ                  | スロープ                    | スロープ                    |

## 月曜日

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| A1 15:00~16:30 | A2 16:30~17:45 | A3 17:45~19:00 |
| 1コース           | 1コース           | 1コース           |
| 2コース           | 2コース           | 2コース           |
| 3コース           | 3コース・レッスン      | 3コース・レッスン      |
| 4コース           | 4コース           | 4コース・レッスン      |
| レッスン           | 5コース           | 5コース           |
|                | スロープ           | スロープ           |

## 火曜日

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| B1 15:00~16:30 | B2 16:30~17:45 | B3 17:45~19:00 |
| 1コース           | 1コース           | 1コース           |
| 2コース           | 2コース           | 2コース           |
| 3コース           | 3コース・レッスン      | 3コース・レッスン      |
| 4コース           | 4コース           | 4コース・レッスン      |
| レッスン           | 5コース           | 5コース           |
|                | スロープ           | スロープ           |

## 木曜日

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| D1 15:00~16:30 | D2 16:30~17:45 | D3 17:45~19:00 |
| 1コース           | 1コース           | 1コース           |
| 2コース           | 2コース           | 2コース           |
| 3コース           | 3コース・レッスン      | 3コース・レッスン      |
| 4コース           | 4コース           | 4コース・レッスン      |
| レッスン           | 5コース           | 5コース           |
|                | スロープ           | スロープ           |

## 金曜日

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| E1 15:00~16:30 | E2 16:30~17:45 | E3 17:45~19:00 |
| 1コース           | 1コース           | 1コース           |
| 2コース           | 2コース           | 2コース           |
| 3コース           | 3コース・レッスン      | 3コース・レッスン      |
| 4コース           | 4コース           | 4コース・レッスン      |
| レッスン           | 5コース           | 5コース           |
|                | スロープ           | スロープ           |

## 土曜日

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| F1 10:00~11:45 | F2 13:00~14:45 | F3 14:45~16:00 |
| 1コース           | 1コース           | 1コース           |
| 2コース           | 2コース           | 2コース           |
| 3コース・レッスン      | 3コース・レッスン      | 3コース・レッスン      |
| 4コース           | 4コース           | 4コース           |
| レッスン           | 5コース           | 5コース           |
|                | スロープ           | スロープ           |

## 水曜日

|                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| ベビー・親子水泳教室<br>10:45~12:00 | ベビー・親子水泳教室<br>10:00~11:30 |
| 1コース                      | 1コース                      |
| 2コース                      | 2コース                      |
| 3コース                      | 3コース                      |
| レッスン                      | 4コース                      |
|                           | 5コース                      |
|                           | スロープ                      |

※各教室・講座の時間帯以外にもプライベートレッスンでコースを利用する場合がございます。

ご迷惑をお掛けしますが、上記図の通りコースを使用させていただきます。ご理解・ご協力をお願い致します。