

# 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 10:15~10:45	アクアシェイブ 11:00~11:45	初級ワンポイント 13:45~14:15	初級ワンポイント 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	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	5コース
スロープ	スロープ	スロープ	スロープ

## 火曜日

水中運動 10:15~10:45	腰痛改善 11:00~11:45	初級ワンポイント 13:45~14:15	初級ワンポイント 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	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	5コース
スロープ	スロープ	スロープ	スロープ

## 水曜日

水中運動 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 障がい者専用利用時間 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			4コース
5コース			5コース
スロープ			スロープ

## 木曜日

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

## 金曜日

水中運動 10:15~10:45	アクアピクス 11:00~11:45	初級ワンポイント 13:45~14:15	初級ワンポイント 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	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	5コース
スロープ	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	3コース
4コース	4コース	4コース
レッスン 5コース	レッスン 5コース	3コース・レッスン
スロープ	スロープ	4コース・レッスン
		5コース
		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	3コース
4コース	4コース	4コース
レッスン 5コース	レッスン 5コース	3コース・レッスン
スロープ	スロープ	4コース
		レッスン 5コース
		スロープ

※4コースを使用する場合もございます。

## 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	3コース
4コース	4コース・レッスン	4コース・レッスン
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

※4コースを使用する場合もございます。

## 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	3コース
4コース	4コース	4コース
レッスン 5コース	レッスン 5コース	3コース・レッスン
スロープ	スロープ	4コース・レッスン
		5コース
		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	3コース
4コース	4コース	4コース
レッスン 5コース	レッスン 5コース	レッスン 5コース
スロープ	スロープ	スロープ

※4コースを使用する場合もございます。

※4コースを使用する場合もございます。

## 水曜日

ベビー・親子水泳教室 10:45~12:00
1コース
2コース
3コース
レッスン 4コース
5コース
スロープ

## 日曜日

ベビー・親子水泳教室 10:00~11:30
1コース
2コース
3コース
4コース
レッスン 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。