

更新日 10/21

	月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日					
	1コース		2	3	4 5	1コース		2	3	4 5	1コース		2	3	4 5	1コース		2	3	4 5	
	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					
9:00																					
9:30	マインドフルネスA Q U A 20 9:30～9:50 野尻 三友紀【定員12名】		休講→23・30日								(有料登録制) スイムスクール 9:30～10:30 【スタートクラス】 渡邊					マインドフルネスA Q U A 20 9:30～9:50 野尻 三友紀【定員12名】					
10:00	スマイルアクアダンス30 10:00～10:30 木部 二望子 【定員36名】					休講→23・30日			アクアダンス30 10:00～10:30 宮村 星美 【定員36名】					休講→10日			すっきり肩・腰・腰 10:00～10:20 野尻 三友紀				
10:30																					
11:00	(有料登録制) REBORNS SWIM 10:35～11:35 木部					休講→30日			T-Crush30 10:40～11:10 宮村 星美 【定員36名】					休講→10日			＜ベビースクール＞ 10:35～12:00 最大3コース使用				
11:30									フィンスイム 11:15～11:35					休講→3日・10日							
12:00																					
12:30	(有料登録制) スイムスクール 12:00～13:00 【初中級】木部 【中上級】中村					休講→30日			パーソナルレッスン 12:00～12:30 宮村												
13:00											(有料登録制) スイムスクール 12:30～13:30 【中級】宮村 【上級】井上										
13:30	パーソナルレッスン 13:30～14:00 木部										スクール準備					(有料登録制) スイムスクール 13:00～14:00 【中上級】渡邊					
14:00											＜キッズスクール＞ Kids 13:40～14:40					アクアダンス45 14:05～14:50 福井 朱 【定員36名】					
14:30											スクール準備										
15:00	＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00					＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00					＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00					＜キッズスクール＞ Kids 14:50～16:00					
15:30																					
16:00	＜キッズスクール＞ Jr.1 16:00～17:00					＜キッズスクール＞ Jr.1 16:00～17:00					＜キッズスクール＞ Jr.1 16:00～17:00					＜キッズスクール＞ Jr.1 16:00～17:00					
16:30																					
17:00	＜キッズスクール＞ Jr.2 17:00～18:00					＜キッズスクール＞ Jr.2 17:00～18:00					＜キッズスクール＞ Jr.2 17:00～18:00					＜キッズスクール＞ Jr.2 17:00～18:00					
17:30																					
18:00	＜選手コース＞ 18:00～19:30					＜選手コース＞ 18:00～21:00					＜選手コース＞ 18:00～21:00					＜選手コース＞ 18:00～21:00					
18:30																					
19:00																					
19:30																					
20:00											(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【初中級】 岩崎					(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【上級】中村					
20:30																					
21:00																					
21:30						(有料登録制) マスターズサークル 21:00～22:00 山田										アクアダンス30 21:00～21:30 細谷 香苗 【定員36名】					
22:00																リキッドヨーガ・ラテン 21:35～22:05 細谷 香苗 【定員36名】					
22:30																					
23:00	【プール：22:30 CLOSE】										【施 設：23:00 CLOSE】										

	土曜日					日曜日				
	1コース	2	3	4	5	1コース	2	3	4	5
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】				
9:30	<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00					<キッズスクール> Jr.1 9:00～10:00				
10:00										
10:30	パーソナルレッスン 10:00～10:30 宮村					<キッズスクール> Kids 10:00～11:00				
11:00	<ベビースクール> 10:30～12:45 最大3コース使用									
11:30						パーソナルレッスン 11:00～11:30 高橋				
12:00						<ベビースクール> 11:20～12:45 最大3コース使用				
12:30									休講→29日	
13:00						スクール準備				
13:30	<キッズスクール> Kids 13:00～14:00					<キッズスクール> Kids 13:00～14:00				
14:00	<キッズスクール> Kids 14:00～15:00									
14:30						パーソナルレッスン 14:00～14:30 澁谷				
15:00	<キッズスクール> Jr.1 15:00～16:00					アクアダンス45 14:45～15:30 ゆみ 【定員36名】				
15:30						(有料登録制) スイムスクール 15:30～16:30 【上級】藤川				
16:00	<キッズスクール> Jr.2 16:00～17:00								休講→29日	
16:30						パーソナルレッスン 16:30～17:00 中村/山田				
17:00	<キッズスクール> Jr.2 17:00～18:00					(有料登録制) マスタースサークル 17:05～18:05 木原				
17:30										
18:00	<選手コース> 17:30～19:30 ※選手コースの試合の日程に関しては 別途プールに掲示いたします。 お手数ですがご確認をお願いいたします。									
18:30										
19:00										
19:30										
20:00	(有料登録制) スイムスクール 19:30～20:30 【マスタース】山本					【プール：19:30 CLOSE】 【施設：20:00 CLOSE】				
20:30	【プール：20:30 CLOSE】 【施設：21:00 CLOSE】									
21:00										

プールエリア営業時間のご案内

【平日】 9：00～22：30
【土曜日】 9：00～20：30
【日曜日・祝日】 9：00～19：30

フリー遊泳日

★キャストが担当する無料プログラムは、休講。
（福井IR・細谷IRのレッスンは実施）
日曜日ゆみIRは、イベントで休講になる場合も
ございますので、予めご理解の程お願いいたします。

★毎月10日・20日・5週目・スクール休講日は、フリー遊泳となります。

★無料プログラム（スキル系・コンディショニング系プログラム）が休講となり、
その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★スイムスクール・ベビースクール・キッズスクール・パーソナルレッスンは
通常通り実施いたします。

お知らせ

★3日(火・祝)・10日(火)・29日(日)・30日（月）はフリー遊泳日になります。

アクアプログラム参加方法

- ①参加プログラム60分前より受付いたします。
- ②2階プールカウンター横を確認していただきます。
- ③参加したいプログラムの台帳に、お名前をフルネームでご記入していただきます。
※スキル系、コンディショニング系プログラムは、初回にお名前をご記入していただき、
2回目以降は参加の日付にレ点でチェックをしていただきます。
※アクアピクスは毎回のご記入となります。
- ④お時間になりましたら、レッスンコース前にお集まりください。
- ⑤プールに入っていただきレッスン開始となります。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- * 同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
- * レッスン開始後5分が過ぎてもレッスンへのご参加及び途中退場は
安全管理上ご遠慮ください。
- * 体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くの
スイミングスタッフまでお申し出ください。（レッスン前に脈・血圧をご確認ください。）
- * 定員制のプログラムに関しましては、定員になり次第締切とさせていただきますので
ご注意ください。
- * スイムスクール（別料金）となります。
- * パーソナルレッスンは事前予約制（別料金）となります。

施設利用時の注意事項・ご案内

- * プールご利用の際は必ずシャワーを浴び、お化粧等は落としてください。
貴金属類、時計はお外してください。
- * レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- * ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更する場合がございます。
- * スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- * イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。