

月
Mon

火
Tue

水
Wed

木
Thu

金
Fri

土
Sat

- 成人水泳は、男女 / 女性のみがコースがございます。
- 水中運動（らくらく / ヘルシー / アクア / 腰痛）は、男女ご利用できます。

9:00

:30

10:00

:30

11:00

:30

12:00

:30

13:00

:30



ジュニア

9:00~10:00

ベビー
10:30~11:10

成人水泳
上級 A
10:30~11:30
男女

腰痛水泳
10:30~11:30

成人水泳
初級・中級
上級 BC
10:30~11:30
女性のみ

ベビー
10:30~11:10

アクア
10:30~11:00

腰痛体操
10:30~11:00

ヘルシー
11:10~11:40

腰痛水泳
11:10~11:40

成人水泳
初級・中級
上 A
10:30~11:30
男女

腰痛水泳
10:30~11:30

らくらく
10:30~11:00

成人水泳
上級 BC
10:30~11:30
女性のみ

アクア
11:00~11:30

ジュニア
10:30~11:30

らくらく
11:30~12:00

ヘルシー
12:00~12:30

成人水泳
上級 BC
12:00~13:00
男女

アクア
11:45~12:15

成人水泳
特級 ABC
11:40~12:40
女性のみ

らくらく
12:15~12:45

成人水泳
上級 BC
特級 ABC
12:00~13:00
女性のみ

ヘルシー
11:40~12:10

成人水泳
特級 ABC
11:40~12:40
女性のみ

アクア
12:20~12:50

成人水泳
初級・中級
上級 A

成人水泳
特級 ABC
11:40~12:40
女性のみ

ベビー
11:50~12:30

腰痛体操
12:20~12:50

成人水泳
初級・中級
上 A・上 BC
12:00~13:00
男女

フリーコース
13:00 ~ 14:15

フリーコース
13:00 ~ 14:30

フリーコース
13:00 ~ 14:30

フリーコース
13:00 ~ 14:15

フリーコース
13:00 ~ 14:30

腰痛水泳
13:00~13:30

成人水泳
特級 ABC
13:10~14:10
男女

月
Mon

火
Tue

水
Wed

木
Thu

金
Fri

土
Sat

:30

14:00

:30

15:00

:30

16:00

:30

17:00

:30

18:00

:30

19:00

:30

20:00

:30

21:00

:30

フリーコース
13:00 ~ 14:15

フリーコース
13:00 ~ 14:30

フリーコース
13:00 ~ 14:30

フリーコース
13:00 ~ 14:15

フリーコース
13:00 ~ 14:30



ジュニア
15:20~16:05

キッズ
15:20~16:05

ジュニア
15:20~16:05

キッズ
15:20~16:05

ジュニア
15:20~16:05

キッズ
15:20~16:05

ジュニア
15:20~16:05

キッズ
15:20~16:05

ジュニア
15:20~16:05

ジュニア
14:50~15:50

ジュニア
16:20~17:20

ジュニア
16:20~17:20

ジュニア
16:20~17:20

ジュニア
16:20~17:20

ジュニア
16:20~17:20

ジュニア
16:10~17:10

ジュニア
17:30~18:30

泳力検定
17:30~18:30

ジュニア
17:30~18:30

ジュニア
17:30~18:30

ジュニア
17:30~18:30

泳力検定
17:30~18:30

ジュニア
17:30~18:30

泳力検定
17:30~18:30

成人水泳
上級 BC
特級 ABC
17:30~18:30
男女

選手
18:30~

選手
18:30~

選手
18:30~

選手
18:30~

選手
18:30~

選手
18:30~

成人水泳
上級 BC
特級 ABC
19:30~20:30
男女

