

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

14:50~15:50

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

16:10~17:10

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

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

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~

成人水泳

上級 BC

特級 ABC

19:30~20:30

男女

選手

18:30~

選手

18:30~

選手

18:30~

