

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 男女

ヘルシー 11:40~12:10  
成人水泳 特級 ABC 11:40~12:40 男女  
アクア 12:20~12:50

成人水泳 初級・中級 上級 A 11:45~12:45 女性のみ  
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  
腰痛水泳 13:00~13:30  
成人水泳 特級 ABC 13:10~14:10 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

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

泳力検定

17:30~18:30

ジュニア

17:30~18:30

キッズ

17:30~18:15

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

