

R6, 9月～プールタイムスケジュール

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-----------------------------------|-------|------------------------------------|-----------------------|---|---|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | |
| 11:00 | レッスン | 遊泳コース | 移動 歩行コース <small>スロープ</small> | 11:20~12:00 アクアビクス | | |
| 12:00 | | | | 歩行コースの場所が変わります | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | 14:00~14:40 水中ウォーキング& ストレッチ | | | | | |
| | 歩行コースの場所が変わります | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | | | *準備* | | | |
| | | | 16:30~17:30 こども水泳 【小学生対象】 | | | |
| 17:00 | | | *準備* | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |



11:20~12:00
アクアビクス

歩行コースの場所が変わります

14:00~14:40
水中ウォーキング&
ストレッチ

歩行コースの場所が変わります

・はじめてクラス
・クロール25mクラス

16:00~17:45までは歩行コース・
幼児用プールの利用ができません。
歩かれる方はプールキャップをご着用
の上、遊泳コースでの歩行をお願い
いたします。
(化粧は落としてご入水ください)