

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
3Fプール	2Fスイミングプール	3Fプール	2Fスイミングプール	3F	2Fスイミングプール	3F	2Fスイミングプール	3F	2Fスイミングプール	3F	2Fスイミングプール	3F	2Fスイミングプール
10:00													
10:30	10:30~11:30 5コース			10:30~10:50 水中エクササイズ &ストレッチ 近藤	10:30~12:30	10:30~10:50 水中エクササイズ &ストレッチ 宮下	10:30~11:30	10:30~10:50 水中エクササイズ &ストレッチ 坂本	10:30~12:30				10:30~12:30
11:00													
11:30	11:30~12:00 5~9コース	11:30~12:00 はじめてクロー 市野	曜日変更	0コース									
12:00													
12:30		12:30~13:15 ウォーター エアロ45 茂内		12:30~13:00 2~9コース		12:45~13:30 ウォーター エアロ45 志賀	12:40~13:10 はじめてクロー 宮下	12:30~13:15 ウォーター エアロ45 近藤	12:30~13:00 2~9コース		12:00~12:45 高橋陽一の プライベートL <チケット制>	12:00~13:45	12:15~12:45 ウォーター エアロ30 近藤
13:00	13:00~14:00 0コース												
13:30													
14:00	14:00~14:30 0~4コース		14:00~14:45 茂内友子の プライベートL <チケット制>	14:00~14:45 0コース									
14:30	14:30~15:00 4・5コース												
15:00	15:00~15:45 3・4コース												
15:30													
16:00													
16:30													
17:00	プールレッスンは定員18名 予約制となります。レッスン開始1時間前よりフロントにてお申込みください。 また、プールエリアはマスク非着用となりますので、私語はお控えくださいますようお願い申し上げます。												
17:30													17:30~18:00 全コース
18:00	18:00~21:00												
18:30													
19:00													
19:30	0コース	19:30~20:00 ウォーター エクササイズ30 市野	19:00~20:00 スイミング 一般クラス <チケット制>	19:00~21:00 0コース				19:00~20:00 スイミング 一般クラス <チケット制>	0コース	19:15~19:55 ウォーター エクササイズ40 茂内		0コース	19:15~19:45 ウォーター エクササイズ30 市野
20:00	19:50~20:20 ウォーター エアロ30 岡本							20:10~20:40 ウォーター エクササイズ30 高橋	曜日変更				
20:30													
21:00	21:00~22:00 全コース			21:00~22:00 全コース				21:00~22:00 全コース					
21:30													
22:00													

●祝日はすべてのスケジュールが変更になります。

※プール利用時間 月~金/2Fは22:00、3Fは22:30まで 土/2Fは21:00、3Fは21:30まで 日・祝/2Fは18:00、3Fは18:30まで

※2Fスイミングプールの利用について スイミングのレッスンやライフテック有料レッスン等でコースを変更する場合がございます。また、スイミング会員の方がご利用される場合もございます。