

2025年10月～

※レッスンでは、最大4コースまで使用致します。

プールレッスン タイムスケジュール

水中運動

水泳入門～
初心者向け

中級者向け

上級者向け

スイミング

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	
月			バタフライ初級 10:30～11:15 小仲		クロール中級 11:25～12:10 越田		中級水泳 12:20～13:05 葛尾		ゆっくり4泳法 13:15～14:00 越田				ジュニアスイミングスクール 15:30～18:40						バタフライ中級 18:50～19:35 山川	マスターズ練習 19:45～20:30 山川				
火	休館日																							
水	無料レッスン 初めて水泳 10:00～10:20		クロール初級 10:30～11:15 越田		背泳ぎ初級 11:25～12:10 越田		クロール・背泳ぎ中級 12:20～13:05 越田		ミットアクアウォーキング 13:15～14:00 内藤				ジュニアスイミングスクール 15:30～18:30						4泳法ドリル練習 18:45～19:30 村上					
木	無料レッスン 初めて水泳 10:00～10:20		クロール初級 10:30～11:15 神園		中級水泳 11:25～12:10 神園		背泳ぎ中級 12:20～13:05 村上		無料レッスン 水中ウォーキング 13:15～13:35				ジュニアスイミングスクール 15:30～18:30											
金			mizunoアクアベシック 10:30～11:15 内藤		クロール・背泳ぎ初級 11:25～12:10 小仲		無料レッスン 肩こり腰痛予防レッスン 12:20～12:40						ジュニアスイミングスクール 15:30～18:30						マスターズ水泳 18:45～19:30 村上					
土	ジュニアスイミングスクール 9:20～11:20					水中健康教室 11:30～12:30																		

水中ウォーキング・肩こり腰痛予防レッスン・初めて水泳が20分レッスンの無料となります！（担当コーチは日替わりです）

成人プールレッスン（10～12月）教室開催日程

10月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※プールの最終レッスン日（営業日含む）は12月22日(月)です。

10月～12月のレッスン教室開催日程です。

グレー色になっている部分は、教室開催日です。

白色部分は教室休講日となります。

／は施設休館日となります。

◎ 諸事情により急遽休講になる場合がございます、予めご了承ください。

料金表（1か月）

		1回	¥400
プ ー ル	2回	¥800	
	3回	¥1,200	
	4回	¥1,600	
	5回	¥2,000	