

2025年7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 | Jr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 | 7月22日～8月26日▶▶▶火曜日営業します。 | | | | | | | | 7・8月のみ 水中健康教室 14:00～15:00 | | 9月2日～火曜日休館です。 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 担当変更 クロール初級 10:30～11:15 神園 | | 担当変更 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 | | | | 9月から 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（7～9月）教室開催日程

7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 | | | |

8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 |

9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 | | | | | |

※9月17日(水)・18日(木)・19日(金)サブプール使用不可のため、メインプールでの開催となります。

※水中健康教室 7・8月(火)14:00-15:00 9月(土)11:30-12:30

料金表(1か月)

★★★カレンダーの見方★★★
 グレー色は教室開催日です。
 白色は教室休講日です。
 /は施設休館日です。

☆休講のお知らせ☆
 7月16日(水)
 ミットアクアウォーキング

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