

【プールご利用時のマナー・ルール】

- シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
※お化粧品や整髪料も必ず落としてください。
- スイミングキャップは必ず着用してください。**
- 時計やアクセサリ（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
- コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。
- スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。**※プログラムにより変更もございます。**
- 各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。更衣は4F脱衣所にてお願いします。

【プール営業時間】
 月～土・祝 10:00-21:00
 日 10:00-19:00

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
10:00 OPEN							
コース	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
10:00			YMCA 10:00~11:00 ※3/8使用なし		YMCA 10:00~11:00 ※3/24使用なし	YMCA 10:00~12:00 ※3/25使用なし	
11:00	YMCA 10:00~12:55	YMCA 11:00~12:00 ※3/7のみ使用		YMCA 11:00~12:00 ※3/2のみ使用	YMCA 11:00~12:00 ※3/3のみ使用		YMCA 11:00~12:10 ※3/5のみ使用
12:00							
13:00	泳法レッスン 12:40~13:25 山田 みどり	アクアビクス 12:10~12:55 中田 恵典子		アクアビクス 12:10~12:55 井出 直樹			
14:00			YMCA 13:10~14:50 ※3/8使用なし				
15:00				【有料レッスン】 3/18 13:05~13:35 中田直典子インストラクター <4.5レーン使用> ※館内告知をご覧ください			【有料レッスン】 3/12 16:30~16:50 17:00~17:30 emiインストラクター <4.5レーン使用> ※館内告知をご覧ください
16:00						YMCA 13:20~17:30 ※3/25使用なし	
17:00		YMCA 15:20~18:30	YMCA 15:20~18:30 ※3/22使用なし	YMCA 15:20~18:30 ※3/23使用なし	YMCA 15:20~18:30 ※3/24使用なし		
18:00	YMCA 17:20~18:30					YMCA 17:30~18:30 ※3/25使用なし	
19:00	YMCA 18:30~19:30	YMCA 18:30~19:30	YMCA 18:30~19:30 ※3/22使用なし	YMCA 18:30~19:30 ※3/23使用なし	YMCA 18:30~19:30 ※3/24使用なし		
20:00		YMCA 19:30~20:30		YMCA 19:30~21:00 ※3/16使用なし	YMCA 19:30~20:30		
21:00							19:00 CLOSE
21:00 CLOSE							

	⇒	利用可能		⇒	アクアビクス
	⇒	スイミング専用		⇒	お客様利用不可 ※YMCA使用
	⇒	ウォーキング専用			

【プールご利用時のマナー・ルール】

■シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。

※お化粧品や整髪料も必ず落としてください。

■**スイミングキャップは必ず着用してください。**

■時計やアクセサリ（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。

■コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。

■スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。**※プログラムにより変更もございます。**

■各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。更衣は4F脱衣所にてお願いします。

【プール営業時間】

月～土・祝 10:00-21:00

日 10:00-19:00

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)							
10:00 OPEN														
コース	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5							
10:00	3月27日(月)					3月28日(火)		3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	4月1日(土)		3月26日(日)	
11:00											アクアビクス 12:10～12:55 井出 直樹		[有料レッスン] 3/26 11:00～11:20 11:30～12:00 emiインストラクター <4.5レーン使用> *館内告知を ご確認ください	
12:00	泳法レッスン 12:30～13:15 山田 みどり					アクアビクス 12:10～12:55 中田 直美子								
13:00										YMCA 12:45～13:30				
14:00														
15:00	YMCA 13:20～16:30					YMCA 13:20～16:30		YMCA 13:20～16:30	YMCA 13:20～16:30				YMCA 13:20～16:30	
16:00														
17:00	YMCA 16:30～17:30					YMCA 16:30～17:30							YMCA 16:30～17:30	
18:00														
19:00														
20:00						YMCA 19:30～20:30			YMCA 19:30～21:00	YMCA 19:30～20:30			19:00 CLOSE	
21:00														
21:00 CLOSE														



⇒ 利用可能



⇒ アクアビクス



⇒ スイミング専用



⇒ お客様利用不可
※YMCA使用



⇒ ウォーキング専用