

【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。使用方法是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 10:00～18:30

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 10:00～12:30					YMCA 10:00～11:00					YMCA 10:00～11:00																							
11:00						YMCA 10:00～12:00										YMCA 10:00～11:00																				
12:00			YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																									
13:00						YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																						
14:00			YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																									
15:00						YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																						
16:00			YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																									
17:00						YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																						
18:00			YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																									
19:00						YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																						
20:00			YMCA 10:00～12:30								YMCA 10:00～11:00																									
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

【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 10:00～18:30

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																
10:00		YMCA					YMCA					YMCA					YMCA					YMCA															YMCA									
11:00		10:00～12:00					10:00～12:00					10:00～12:00					10:00～12:00					10:00～12:00										10:00～12:30														
12:00																																														
13:00		交替わり アクアレッシン 12:55～13:40					泳法レッスン 12:40～13:25 山田 みどり																																							
14:00		1.3.5週目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子																																												
15:00							YMCA					YMCA					YMCA					YMCA																								
16:00							15:20～18:30					15:20～18:30					15:20～18:30					15:20～18:30																								
17:00							YMCA					YMCA					YMCA					YMCA																								
18:00		YMCA 17:20～18:30											YMCA					YMCA					YMCA																							
19:00		YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30																							
20:00							朗泳会 19:30～20:30																												18 : 30 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。使用方法是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 10:00～18:30

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 10:00～12:30										YMCA 10:00～11:00																								
11:00			YMCA 10:00～12:30					YMCA 11:00～12:00						YMCA 11:00～12:00																							
12:00			YMCA 10:00～12:30					泳法レッスン 12:05～12:50 山田 みどり						アクアビクス 12:10～12:55 中田 恵美子																							
13:00			交替わり アクアレッション 12:55～13:40					YMCA 12:50～15:00						YMCA 12:50～15:00						YMCA 12:55～15:00						YMCA 12:50～15:00											
14:00	1.3.5週目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子							YMCA 12:50～15:00						YMCA 12:50～15:00						YMCA 12:55～15:00						YMCA 12:50～15:00											
15:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30											
16:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30											
17:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30											
18:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30											
19:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30											
20:00			YMCA 17:20～19:30					朗泳会 19:30～20:30						YMCA 18:30～19:30						朗泳会 19:30～20:30						YMCA 18:30～19:30											
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 10:00～18:30

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									
10:00			YMCA 10:00～12:30										YMCA 10:00～11:00															YMCA 10:00～12:00						YMCA 10:00～12:30					
11:00			YMCA 10:00～12:30					YMCA 11:00～12:00																				YMCA 10:00～12:00						YMCA 10:00～12:30					
12:00			YMCA 10:00～12:30					泳法レッスン 12:05～12:50 山田 みどり											アクアビクス 12:10～12:55 中田 恵美子																	アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ			
13:00			交替わり アクアレッスン 12:55～13:40					YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:55～15:00					YMCA 12:50～15:20													アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ			
14:00	1.3.5週目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子							YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:55～15:00					YMCA 12:50～15:20																
15:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30																
16:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30																
17:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30																
18:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30																
19:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30																
20:00			YMCA 17:20～19:30					朗泳会 19:30～20:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					朗泳会 19:30～20:30																
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



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 10:00～18:30

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 10:00～12:30										YMCA 10:00～11:00																						YMCA 10:00～12:30 ※8/23のみ使用						
11:00			YMCA 10:00～12:30					YMCA 11:00～12:00 ※8/18使用なし						YMCA 11:00～12:00																											
12:00														アクアビクス 12:10～12:55 中田 恵美子														アクアビクス 12:15～13:00 栗山 秀一													
13:00			週替わり アクアレッション 12:55～13:40					泳法レッスン 12:40～13:25 山田 みどり																												アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ					
14:00	1.3.5週目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子						YMCA 13:50～15:20						YMCA 13:50～15:20						YMCA 13:50～15:20						YMCA 13:50～15:20																
15:00																																									
16:00																																									
17:00								YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30						YMCA 15:20～18:30															
18:00			YMCA 17:20～19:30																																						
19:00								YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30															
20:00								朗泳会 19:30～20:30												朗泳会 19:30～20:30																					
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