

【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 10:00～18:30

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 10:00～11:00 ※6/30 使用なし	YMCA 10:00～11:00	YMCA 10:00～12:00	YMCA 10:00～11:00	YMCA 10:00～12:00	YMCA 10:00～12:00 ※6/21のみ使用
11:00	YMCA 10:00～12:30	YMCA 11:00～12:40					
12:00		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 恵美子		アクアビクス 12:15～13:00 栗山 秀一	アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ
13:00	交替わり アクアレッション 12:55～13:40	YMCA 13:30～15:10 ※6/2使用なし	YMCA 13:30～14:15	YMCA 13:30～15:10	YMCA 13:30～15:10		YMCA 13:30～15:30 ※6/21のみ使用
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 13:20～18:30	
16:00		YMCA 15:20～18:30 ※6/30使用なし	YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30		
17:00							
18:00	YMCA 17:20～19:30	YMCA 18:30～19:30 ※6/30使用なし	YMCA 18:30～19:30	YMCA 18:30～19:30	YMCA 18:30～19:30		
19:00		朗泳会 19:30～20:30			朗泳会 19:30～20:30		
20:00							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		



POOL SCHEDULE 東陽町スーパーセンター

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

2026/7/1~19






休館日 7/13 ※5/26更新

【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 10:00-18:30

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 10:00~11:00			YMCA 10:00~11:00	
11:00	YMCA 10:00~12:30					YMCA 10:00~12:00	YMCA 10:45~12:10 ※7/12のみ使用
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	交替わり 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 13:30~14:30				
15:00							
16:00		スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	
17:00		スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	
18:00	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	
19:00	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	スイミング専用	
20:00		朗泳会 19:30~20:30			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			



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

POOL SCHEDULE 東陽町スーパーセンター

2026/7/20～26

※5/26更新

【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 10:00-18:30

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	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		YMCA 10:00～12:30
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	交替わり 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						
15:00							
16:00		YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30	YMCA 15:20～18:30		
17:00							
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							18:30 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		



POOL SCHEDULE 東陽町スーパーセンター

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

2026/7/27~8/2






※5/28更新

【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 10:00-18:30

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 10:00~11:00		YMCA 10:00~11:00	YMCA 10:00~12:00	YMCA 10:00~12:00
11:00	YMCA 10:00~12:30	YMCA 11:00~12:00		YMCA 11:00~12:00			YMCA 10:00~12:00
12:00		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 12:15~13:00 栗山 秀一	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 13:30~15:30
15:00						YMCA 13:20~18:30	
16:00		YMCA 15:20~18:30	YMCA 15:20~18:30	YMCA 15:20~18:30	YMCA 15:20~18:30		
17:00							
18:00	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		
19:00		朗泳会 19:30~20:30			朗泳会 19:30~20:30		
20:00							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			