

|       | 月 (MON)                                                    | 火 (TUE)                                               | 水 (WED)                            | 木 (THU) | 金 (FRI)                                               | 土 (SAT)                                               | 日 (SUN)                                                          | 祝 (HOLIDAY) |
|-------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------|
|       | プール                                                        | プール                                                   | プール                                | プール     | プール                                                   | プール                                                   | プール                                                              | プール         |
| 8:30  |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 9:00  |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 9:30  |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 10:00 |                                                            | 有料スクール                                                |                                    |         | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                           |             |
| 10:30 |                                                            | YMCA<br>キッズプログラム<br>10:00-12:00<br><br>※3コースは<br>利用可能 |                                    |         | YMCA<br>キッズプログラム<br>10:00-12:00<br><br>※3コースは<br>利用可能 | YMCA<br>キッズプログラム<br>10:00-12:00<br><br>※3コースは<br>利用可能 | YMCA<br>キッズプログラム<br>10:00-12:30<br><br>最長25m<br>前期よりも<br>少々レベルUP |             |
| 11:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       | 最長50m<br>前期よりも<br>+αの内容に☆<br>(泳法は変更の可能性有り)                       |             |
| 11:30 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 12:00 | 📍<br>アクアZUMBA<br>-AQUA ZUMBA-<br>12:00-12:45<br><br>田中ナタリー | めざせ100m<br>12:00-13:00<br>平泳ぎ                         | 📍<br>めざせ25m<br>12:15-13:00<br>クロール |         | 📍<br>めざせ50m<br>12:00-13:00<br>背泳ぎ                     | 📍<br>泳いでみよう+<br>12:10-12:30<br>週替わり                   |                                                                  |             |
| 12:30 |                                                            | STAFF                                                 | STAFF                              |         | STAFF                                                 | めざせ25m+<br>12:40-13:10<br>バタフライ                       |                                                                  |             |
| 13:00 | 泳法レッスン<br>13:00-14:00<br>週替わり                              | 水中<br>ウォーキング<br>13:15-14:00                           | 📍<br>めざせ50m<br>13:15-14:00<br>背泳ぎ  |         | 📍<br>アクアピクス<br>13:20-14:05                            | 平野                                                    |                                                                  |             |
| 13:30 | STAFF                                                      | STAFF                                                 | STAFF                              |         | 清田                                                    | 有料スクール                                                |                                                                  |             |
| 14:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       | YMCA<br>キッズプログラム<br>13:00-15:30<br><br>※3コースは<br>利用可能            |             |
| 14:30 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 15:00 | 有料スクール                                                     | 有料スクール                                                | 有料スクール                             |         | 有料スクール                                                |                                                       |                                                                  |             |
| 15:30 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 16:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 16:30 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 17:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 17:30 | YMCA<br>キッズスイミング<br>15:00-19:30                            | YMCA<br>キッズスイミング<br>15:00-19:30                       | YMCA<br>キッズスイミング<br>15:00-19:30    |         | YMCA<br>キッズスイミング<br>15:00-19:30                       |                                                       |                                                                  |             |
| 18:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 18:30 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 19:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 19:30 | 📍<br>泳いでみよう<br>19:45-20:15<br>Hのび・バタ足<br>クロール              | みんなで泳ごう<br>19:45-20:30<br>週替わり                        |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 20:00 | 完山                                                         | 井島                                                    | めざせ50m<br>20:00-20:45<br>背泳ぎ       |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 20:30 |                                                            |                                                       | STAFF                              |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 21:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 21:30 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 22:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |
| 22:30 | ~22:00<br>CLOSED                                           | ~22:00<br>CLOSED                                      | ~22:00<br>CLOSED                   |         | ~22:00<br>CLOSED                                      |                                                       |                                                                  |             |
| 23:00 |                                                            |                                                       |                                    |         |                                                       |                                                       |                                                                  |             |

※週替わり・月替わり…インストラクターが週によって泳法を変えて実施します。  
(インストラクターにより、基礎練習やドリルも含む泳法レッスンです)

祝日の  
レッスンや  
利用時間  
は

曜日より  
異なります

キッズ  
プログラムの  
ため  
15:00~  
利用不可

~19:00  
CLOSED

プ  
ー  
ル  
休  
館  
日

|         | 月替わり泳法レッスン一覧 |       |       |       |       |       |
|---------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|         | 7月           | 8月    | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   |
| めざせ25m  | クロール         | バタフライ | 背泳ぎ   | 平泳ぎ   | クロール  | バタフライ |
| めざせ25m+ | バタフライ        | 背泳ぎ   | 平泳ぎ   | クロール  | バタフライ | 背泳ぎ   |
| めざせ50m  | 背泳ぎ          | 平泳ぎ   | クロール  | バタフライ | 背泳ぎ   | 平泳ぎ   |
| めざせ100m | 平泳ぎ          | クロール  | バタフライ | 背泳ぎ   | 平泳ぎ   | クロール  |