

時間	月	火	水	木	金	土	日
						選手・育成	10:00 ～ 11:50
12:00 ～ 1:20	フリーコース（個人年間会員・法人会員） ※プール、サウナのご利用は閉館10分前までとなります						休 館 日
1:30 ～ 2:30	マスターズ	アクアリフレッシュ BABY	マスターズ		マスターズ	土 0	
3:10 ～ 4:10	月 1		水 1	木 1	金 1	土 1	
4:20 ～ 5:20	月 2	火 2	水 2	木 2	金 2	土 2	
5:30 ～ 6:30	月 3	火 3	水 3	木 3	金 3	土 3	
	選手 6:30～8:30 育成 6:30～8:00	選手・育成 6:30～8:00 チャレンジ育成 6:40～7:40	選手 6:30～8:30 育成 6:30～8:00	マスターズ	7:00 8:00		
6:50 ～ 9:30	フリーコース		フリーコース				

★学童コース★

幼児・小学生・中学生を対象としたコースです。
水慣れの中から、泳ぐための基礎を身に付けながら各泳法をマスターしていきます
ご都合の良い時間帯を上のご時間割からお選び頂けます。

★BABY★

6カ月～3歳までのお子様と保護者の方のためのコースです
水遊びを中心とした水中運動を行い、お子様とのスキンシップを深めて頂けます
お母さん達の情報交換の場としてご利用下さい

★選手・育成★チャレンジ育成★

全国大会出場や個人記録の更新を目標に行います ※体験随時実施中

★マスターズ★

成人の方を対象とし、初歩の泳法から各泳法の習得・向上を目指すコースです

★アクアリフレッシュ★

水中運動やストレッチを中心に楽しく体を動かす新感覚コースです

★一般フリーコース★

自分のペースで歩いたり、泳いだりしていただけるコースです。
お風呂、水風呂、サウナも使い放題

閉館時間は午後9時30分です。ルールを守り楽しいスイミングライフをお過ごしください