

| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|---|-----------|--|------------------------------|--------------------------------------|-----------|---|-----------|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------------------|
| | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ |
| 10:00 | フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり | | フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり | | フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり | | フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり | | フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり | | フリーコース 10:00～18:00 ※各講座により制限あり | |
| 11:00 | NEW! 11:00～11:30 アクアファイト 岡 | | 11:00～11:30 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 岡 | | | | | | | | | |
| 12:00 | 予約制 11:45～12:00 プールデビュー 岡 | | | | 12:00～12:30 平バタに挑戦! 大和 | | 11:45～12:15 初級クロール&背泳ぎ 谷口 | | | | | |
| 13:00 | 12:30～13:00 中級チャレンジ 中崎 | | | 12:25～12:45 簡単! プチトレ 岡 | | | 12:30～13:00 コーチにおまかせ 中崎 NEW! | | 子ども講座 12:00～12:50 | | 子ども講座 12:00～12:50 | 子どもあそびコース フリーウォーキング |
| 14:00 | 子どもあそびコース | フリーウォーキング | 子どもあそびコース | フリーウォーキング | 子どもあそびコース | フリーウォーキング | 子どもあそびコース | フリーウォーキング | 子どもあそびコース | フリーウォーキング | 子どもあそびコース | フリーウォーキング |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 子ども講座 16:00～19:20 | | 子ども講座 16:00～18:20 | | 子ども講座 16:00～19:20 | | 子ども講座 16:00～18:20 | | 子ども講座 16:00～16:50 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | 19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷 | | | | NEW! 19:20～19:50 らくらく4泳法 山本 | | | | | |
| 20:00 | 19:50～20:30 マスターズ 大和 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 最終受付 20:30 利用終了 21:00 | | 最終受付 20:30 利用終了 21:00 | | 最終受付 20:30 利用終了 21:00 | | 最終受付 20:30 利用終了 21:00 | | 最終受付 20:30 利用終了 21:00 | | 最終受付 17:30 利用終了 18:00 | |

※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
 ※都合によりプログラム及び担当インストラクターの変更・休講となる場合があります。
 ※プールの利用時間は2時間です。
 ※有料講座は受付にて事前申込が必要となります。
 プール利用時間
 火～土 10:00～21:00
 日 10:00～18:00
 休館日 月曜日
 ※休館日が祝日に当たる場合はその翌日が休館日となります。

□ 無料講座 ■ 有料講座 (事前申込、講座チケットが必要)