

# プール プログラム

平成30年4月1日(日)改定

文書番号/ID-003-107

|         | 10:00~11:00  | 11:00~12:00  | 12:00~13:00   | 13:00~14:00  | 14:00~15:00   | 15:00~16:00  | 16:00~17:00  | 17:00~18:00   | 18:00~19:00  | 19:00~20:00  | 20:00~21:00  | 21:00~22:00 |   |   |
|---------|--|--|---|--|---|--|--|---|--|--|--|-------------|---|---|
| フリーコース  | *  | 2  | 4   | 3  | 3   | 4  | 1  | 2   | 3  | 3  | *  |             |   |   |
| 登録 (有料) |  | 成人 11:00~12:00<br>初心者 古田<br>初級 藤縄<br>中級 武内<br>上級 大谷  |   | らくらくスイム<br>13:00~13:45<br>武内   |   | キッズ I<br>15:00~15:50<br>1カニ 古田<br>2ペンギン 錦織<br>3ラッコ 新井<br>4アシカ 大谷   | キッズ I<br>16:00~16:50<br>1カニ 古田<br>2ペンギン 錦織<br>3ラッコ 新井<br>4アシカ 藤縄<br>5ヒウオ 武内<br>6ドルフィン 大谷 | キッズ II<br>17:00~17:55<br>4アシカ 大谷<br>5ヒウオ 武内<br>6ドルフィン 古田<br>7オルカ 藤縄             | キッズ III<br>18:00~19:00<br>7オルカ 藤縄<br>8シャーク 藤縄<br>9ホセイドン 武内     | 成人 19:00~20:00<br>初心者 新庄<br>初級 古田<br>中級 古田                                   | 成人 20:00~21:00<br>初級 古田<br>中級 古田<br>上級 古田                      |             |   |   |
| 予約      |  |  | 水中歩行<br>12:05(20)<br>雨宮   | アクアシエイブ<br>12:30(30)<br>雨宮   | プライベート(有料)<br>13:00~13:45   | プライベート(有料)<br>14:00~14:45  |  | フィン 17:00~17:45<br>新井   |  |  |  |             |   |   |
| フリーコース  | * 4 *  | 2  | * 3   | 5  | *   | 3  | 1  | 2   | * 3 *  | 2  | *  |             |   |   |
| 登録 (有料) | ベビー<br>10:15~10:55<br>田川   | 成人 11:00~12:00<br>初心者 大谷<br>初級 雨宮<br>中級 田川<br>上級 小宮  |   | キッズ I<br>15:00~15:50<br>1カニ 田川<br>2ペンギン 古田<br>3ラッコ 藤縄<br>4アシカ 小宮                         |   | キッズ I<br>16:00~16:50<br>1カニ 小宮<br>2ペンギン 大谷<br>3ラッコ 藤縄<br>4アシカ 古田<br>5ヒウオ 田川<br>6ドルフィン 武内                         | キッズ II<br>17:00~17:55<br>5ヒウオ 古田<br>6ドルフィン 大谷<br>7オルカ 藤縄<br>8シャーク 小宮                     | 成人 18:00~19:00<br>初心者 古田<br>初級 古田<br>中級 藤縄<br>上級 小宮                             |  | 成人・マスターズ<br>20:00~21:00<br>初級 武内<br>中級 武内<br>上級 武内<br>マスターズ 小宮               |  |             |   |   |
| 予約      |  |  | アクアピクス<br>12:15~13:00<br>南川   | 遊楽ウォーキング<br>13:15(30)<br>錦織  | はじめて水泳<br>14:00(30)<br>大谷   | プライベート(有料)<br>15:00~15:45  |  |   | アクアシエイブ<br>19:15(30)<br>林                                      |  |  |             |   |   |
| フリーコース  | *  | 4  | * 4   | 3  | 5   | 3  | 1  | 2   | * 3 *  | 5  | * 5  |             |   |   |
| 登録 (有料) |  | 団体貸切<br>11:00~13:00  |   | キッズ I<br>15:00~15:50<br>1カニ 中原<br>2ペンギン 田川<br>3ラッコ 雨宮<br>4アシカ 古田                         |   | キッズ I<br>16:00~16:50<br>1カニ 古田<br>2ペンギン 中原<br>3ラッコ 錦織<br>4アシカ 雨宮<br>5ヒウオ 田川<br>6ドルフィン 新井                         | キッズ II<br>17:00~17:55<br>4アシカ 田川<br>5ヒウオ 錦織<br>6ドルフィン 雨宮<br>7オルカ 古田                      | キッズ III<br>18:00~19:00<br>7オルカ 古田<br>8シャーク 古田<br>9ホセイドン 新井                      |  |  |  |             |   |   |
| 予約      |  |  | 水中歩行<br>13:10(20)<br>錦織   | アクアシエイブ<br>13:35(30)<br>錦織   | プライベート(有料)<br>14:10~14:55   | プライベート(有料)<br>15:00~15:45  |  |   | アクアピクス<br>19:15~20:00<br>前田 博俊                                 | 泳法別レッスン<br>20:10(30)<br>新井   | プライベート(有料)<br>21:00~21:45                                      |             |   |   |
| フリーコース  | *  | 2  | 3   | * 3  | *   | 3  | 1  | 5   | 2  | * 3 *  | 2  | *           |   |   |
| 登録 (有料) |  | 成人 11:00~12:00<br>初心者 中原<br>初級 田川<br>中級 古田<br>上級 藤縄  |   | らくらくスイム<br>13:00~13:45<br>藤縄   |   | キッズ I<br>15:00~15:50<br>1カニ 田川<br>2ペンギン 古田<br>3ラッコ 小宮<br>4アシカ 藤縄   | キッズ I<br>16:00~16:50<br>1カニ 田川<br>2ペンギン 武内<br>3ラッコ 新井<br>4アシカ 小宮<br>5ヒウオ 藤縄<br>6ドルフィン 古田 | キッズ II<br>17:00~17:55<br>4アシカ 武内<br>5ヒウオ 田川<br>6ドルフィン 藤縄<br>7オルカ 小宮<br>8シャーク 古田 | フィン<br>18:00~18:45<br>新井                                       | 成人 19:00~20:00<br>初心者 中原<br>初級 武内<br>中級 武内<br>上級 武内<br>フィン 19:00~19:45<br>新井 | 成人・マスターズ<br>20:00~21:00<br>初級 新井<br>中級 新井<br>上級 新井<br>マスターズ 武内 |             |   |   |
| 予約      |  |  | アクアピクス<br>12:05~12:50<br>新井   |  | ウォーク&シェイプ<br>13:50~14:35<br>錦織  | プライベート(有料)<br>15:00~15:45  |  |   |  |  |  |             |   |   |
| フリーコース  | * 4 *  | 2  | 4   | 3  | 4   | 3  | *  | 3   | 1  | 2  | * 3 *  | 3           | 5 | * |
| 登録 (有料) | ベビー<br>10:15~10:55<br>田川   | 成人 11:00~12:00<br>初心者 中原<br>初級 田川<br>中級 藤縄<br>上級 大谷  |   | らくらくスイム<br>14:00~14:45<br>大谷   |   | キッズ I<br>15:00~15:50<br>1カニ 小宮<br>2ペンギン 武内<br>3ラッコ 藤縄<br>4アシカ 田川   | キッズ I<br>16:00~16:50<br>1カニ 中原<br>2ペンギン 小宮<br>3ラッコ 田川<br>4アシカ 大谷<br>5ヒウオ 武内<br>6ドルフィン 藤縄 | キッズ II<br>17:00~17:55<br>5ヒウオ 雨宮<br>6ドルフィン 小宮<br>7オルカ 大谷<br>8シャーク 藤縄            | 成人 18:00~19:00<br>初心者 大谷<br>初級 大谷<br>中級 武内<br>上級 小宮            |  | 成人 20:00~21:00<br>初級 武内<br>中級 武内<br>上級 武内                      |             |   |   |
| 予約      |  |  | 水中歩行<br>12:05(20)<br>林  | アクアシエイブ<br>12:30(30)<br>林  | 泳法別レッスン<br>13:30(30)<br>武内  | プライベート(有料)<br>14:00~14:45  | プライベート(有料)<br>15:00~15:45  |   | フィン 18:00~18:45<br>新井  |  | アクアシエイブ<br>19:15(30)<br>雨宮                                     |             |   |   |
| フリーコース  | 4  | 2  | 3   | 2  | 1   | 2  | 5  | *   | 3  | *  |  |             |   |   |
| 登録 (有料) | キッズ I<br>10:00~10:50<br>1カニ 田川<br>2ペンギン 武内<br>3ラッコ 藤縄<br>アシスタント 錦織・大谷・中原 | キッズ I<br>11:00~11:50<br>1カニ 中原<br>2ペンギン 新庄<br>3ラッコ 藤縄<br>成人 11:00~12:00<br>初心者 田川<br>初級 大谷<br>中級 大谷<br>上級 大谷 | キッズ I<br>12:00~12:50<br>1カニ 新庄<br>2ペンギン 田川<br>3ラッコ 雨宮<br>4アシカ 藤縄<br>5ヒウオ 大谷 | キッズ I<br>13:00~13:50<br>1カニ 田川<br>2ペンギン 中原<br>3ラッコ 大谷<br>4アシカ 新井<br>5ヒウオ 藤縄<br>6ドルフィン 雨宮 | キッズ I<br>14:00~14:50<br>1カニ 新庄<br>2ペンギン 大谷<br>3ラッコ 雨宮<br>4アシカ 山田<br>5ヒウオ 田川<br>6ドルフィン 藤縄<br>7オルカ 武内 | キッズ II<br>15:00~15:55<br>1カニ 中原<br>2ペンギン 武内<br>3ラッコ 新庄<br>4アシカ 山田<br>5ヒウオ 雨宮<br>6ドルフィン 藤縄<br>7オルカ 錦織<br>8シャーク 錦織 | キッズ III<br>16:00~17:00<br>7オルカ 錦織<br>8シャーク 錦織<br>9ホセイドン 武内                               |   | 成人・マスターズ<br>19:00~20:00<br>初級 武内<br>中級 武内<br>上級 大谷<br>マスターズ 大谷 |  |  |             |   |   |
| 予約      | プライベート(有料)<br>10:00~10:45  |  |   |  |   |  | プライベート(有料)<br>16:00~16:45  | プライベート(有料)<br>17:00~17:45   | プライベート(有料)<br>18:00~18:45                                      | プライベート(有料)<br>19:00~19:45  |  |             |   |   |
| フリーコース  | * 4 *  | 3  | 4   | * 4 *  | 4   | *  | 4  | *   | 4  | *  |  |             |   |   |
| 登録 (有料) | ベビー<br>10:15~10:55<br>新庄   |  | プライベート(有料)<br>12:00~12:45   | プライベート(有料)<br>13:00~13:45  | プライベート(有料)<br>14:00~14:45   | プライベート(有料)<br>15:00~15:45  |  |   | 団体貸切<br>17:00~18:30  |  |  |             |   |   |
| 予約      |  | 水中歩行<br>11:00(20)<br>林   | アクアシエイブ<br>11:25(30)<br>林   |  |   |  |  |   |  |  |  |             |   |   |

★無料プログラムは「定員制」となっております。1階フロントにてご予約を承っております。  
 ※キッズスイミング・アクアプログラムのコース変更は5分前より行ないます。成人クラスに関しては体操が始まりましたら変更させていただきます。  
 ※安全のため、規定時間を過ぎての参加はご遠慮ください。参加可能時間…クラス開始から60分以上クラス15分・45分クラス10分、30分以下クラス5分