

【タイムスケジュール】

2024年 5月 改訂

●開館時間	月	11時45分～20時30分	土	11時45分～19時30分
	火～金	11時45分～21時00分		
	※火曜：ベビーコースのみ 10時45分		土曜：ベビーコースのみ 10時45分	
●プール利用時間	月	12時00分～15時00分		18時00分～20時20分
	火～金	12時00分～15時00分		19時00分～20時50分
	土	12時00分～14時00分		18時00分～19時20分
●温泉利用時間	月	11時45分～16時00分		17時00分～20時25分
	火～金	11時45分～16時00分		18時00分～20時55分
	土	11時45分～15時00分		17時00分～19時25分

※★印は、運動強度です。

	月							火							水							木							金							土													
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
10:45																																																	
11:00																																																	
11:15																																																	
11:30																																																	
11:45																																																	
12:00																																																	
12:10																																																	
12:30																																																	
12:45																																																	
13:00																																																	
13:10																																																	
13:30																																																	
13:45																																																	
14:00																																																	
14:10																																																	
14:30																																																	
14:40																																																	
15:00																																																	
15:15	温泉利用可能 16時00分迄																																																
15:30																																																	
15:45																																																	
16:00																																																	
17:00																																																	
17:15																																																	
17:30																																																	
17:45																																																	
18:00																																																	
18:10																																																	
18:30																																																	
18:40																																																	
19:00																																																	
19:10																																																	
19:20																																																	
19:25																																																	
19:30																																																	
19:55																																																	
20:00																																																	
20:25																																																	
20:55																																																	
21:00																																																	

フリーコースは 右側通行 です

フリーコース

※右側通行が原則になります。

フリーコースの3～5コースは立ち止まってる長時間の会話はご遠慮下さい。

- ☆ ウォーキングコース … ウォーキング専用コース。遊泳はご遠慮下さい。
- ☆ 初心者コース … 途中で休憩が可能（後方に注意して下さい）
- ☆ ゆっくり泳ぐ25mコース … 25mの練習コース
- ☆ ゆっくり泳ぐ50m以上コース … 50m以上の練習コース（スタートはお風呂側になります）
- ☆ 速く泳ぐ50m以上コース … 50m以上の練習コース（スタートはお風呂側になります）
- ☆ おしゃべりOK！ランダムコース … 自由に練習できます。12.5m練習やウォーキングも可能です。
- ☆ プライベートレッスン … 予約受付は、1ヶ月前の11時45分より7営業日前の19時00分まで受付いたします。レッスンが無い場合はランダムコースとさせていただきます。

☆各コースの人数により、フリー及びレッスンコースが変動することがあります。
☆インストラクター及び内容につきましては変更もしくは休講する場合があります。