＜成人会員様　遊泳可能コース数＞

□レッスン時間の最大使用コースに基づき遊泳可能コースを記載しております。当日の参加状況により遊泳可能コース数が増えることがございます。
□遊泳可能コースの記載がない時間は全コース利用可能です。
□変更がある場合は随時情報を更新いたします。

2026年4月時点

	月		火		水		金		土		日	
	レッスン	遊泳可能コース数	レッスン	遊泳可能コース数	レッスン	遊泳可能コース数	レッスン	遊泳可能コース数	レッスン	遊泳可能コース数	レッスン	遊泳可能コース数
8:45												
9:00									準備・片付け	3コース	準備・片付け	3コース
15												
30									キッズスイミング 9:15～10:25 / キッズスイミング 9:30～10:40		キッズスイミング 9:15～10:25 / キッズスイミング 9:30～10:40	
45					準備・片付け	3コース	アクアオリジナル30 ～ウォーク＆ストレッチ～ 9:55～10:25	2コース				
10:00												
15	アクアウォーク20 10:00～10:20	2コース			ベビースイミング 10:00～10:45							
30			ウォーク＆ジョグ30 10:20～10:50	2コース			アクアミット＋F30 10:30～11:00	2コース	キッズスイミング 10:25～11:35 / キッズスイミング 10:40～11:50		キッズスイミング 10:25～11:35 / キッズスイミング 10:40～11:50	
45					準備・片付け							
11:00												
15	ｱｸｱｵﾘｼﾞﾅﾙ45 ～ダンス＆ミット～ 11:00～11:45	2コース	アクアダンス45 11:00～11:45	2コース	【MOVE BODY】 AQUA30 11:20～11:50	2コース	初級バタフライ30 11:05～11:35	4コース				
30									キッズスイミング 11:35～12:45 / キッズスイミング 11:50～13:00	2コース	キッズスイミング 11:35～12:45 / キッズスイミング 11:50～13:00	2コース
45					クロール30 12:30～13:00	4コース						
12:00												
15												
30												
45			カラダを整えてから泳いでみよう！ 12:30～13:15	4コース								
13:00					背泳ぎ30 13:05～13:35	4コース						
15									準備・片付け		準備・片付け	
30			平泳ぎ＆バタフライ 13:20～14:05									
45												
14:00	アクアダンス サーキット30 13:45～14:15	2コース										
15												
30												
45	アクアウォーキング30 14:25～14:55	2コース							準備・片付け	3コース	準備・片付け	3コース
15:00												
15	カラダ調整 アクアストレッチ30 15:05～15:35	3コース			準備・片付け	3コース	準備・片付け	3コース	キッズスイミング 15:00～16:10 / キッズスイミング 15:15～16:25		キッズスイミング 15:00～16:10 / キッズスイミング 15:15～16:25	
30					キッズスイミング 15:20～16:30 / キッズスイミング 15:35～16:45		キッズスイミング 15:20～16:30 / キッズスイミング 15:35～16:45					
45									キッズスイミング 16:10～17:20 / キッズスイミング 16:25～17:35		キッズスイミング 16:10～17:20 / キッズスイミング 16:25～17:35	
16:00					キッズスイミング 16:30～17:40 / キッズスイミング 16:45～17:55		キッズスイミング 16:30～17:40 / キッズスイミング 16:45～17:55					
15									キッズスイミング 17:20～18:30 / キッズスイミング 17:35～18:45	2コース	キッズスイミング 17:20～18:30 / キッズスイミング 17:35～18:45	2コース
30					キッズスイミング 17:40～18:50 / キッズスイミング 17:55～19:05	2コース	キッズスイミング 17:40～18:50 / キッズスイミング 17:55～19:05	2コース				
45									準備・片付け		準備・片付け	
18:00					準備・片付け		準備・片付け					
15												
30												
45												
19:00												
15												