

<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場合がございます。
 □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。

★5/29(金)30(土)31(日)は5週目にあたるためキッズスクールはお休みです

2026年5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 8:45~		準備 8:45~	
15								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
30											
45											
10:00				準備 9:30~		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	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
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	3コース						
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				
45				準備・片付け				キッズ スイミング 11:35 ~12:45	キッズ スイミング 11:50 ~13:00	キッズ スイミング 11:35 ~12:45	キッズ スイミング 11:50 ~13:00
11:00											
15	アクアオリジナル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				
12:00								キッズ スイミング 12:30 ~13:40	キッズ スイミング 12:45 ~13:55	キッズ スイミング 12:30 ~13:40	キッズ スイミング 12:45 ~13:55
15											
30											
45								準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け
13:00			カラダを整えてから 泳いでみよう! 12:30~13:15	4コース	クロール30 12:30~13:00	4コース					
15											
30								準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け
45											
14:00			平泳ぎ&バタフライ 13:20~14:05		背泳ぎ30 13:05~13:35	4コース					
15								準備 14:30~	準備 14:30~	準備 14:30~	準備 14:30~
30	アクアダンス サーキット30 13:45~14:15	2コース									
45											
15:00								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
15	アクアウォーキング30 14:25~14:55	2コース									
30											
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											
15	カラダ調整 アクアストレッチ30 15:05~15:35	3コース									
30								キッズ スイミング 17:20 ~18:30	キッズ スイミング 17:35 ~18:45	キッズ スイミング 17:20 ~18:30	キッズ スイミング 17:35 ~18:45
45											
17:00											
15								準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け
30											
45											
18:00								準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け
15											
30											
45								準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け	準備・片付け
19:00											
15											