【中野】2026年11月1日～28日　プール利用可能コースについて

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	プール(4コース)	休館日	プール(4コース)	プール(4コース)	プール(4コース)	プール(4コース)	プール(4コース)
15						▼キッズ 4コース使用	▼キッズ 4コース使用
30						キッズスイミング 9:00～10:00	キッズスイミング 9:00～10:00
45						キッズスイミング 9:20～10:20	キッズスイミング 9:20～10:20
10:00	成人利用可能コース 10:00～11:35 2コース		アクアダンス30 10:30～11:00 米田 幹子	成人利用可能コース 10:00～11:35 2コース	アクアミット+F30 10:30～11:00 稲毛 友紀	キッズスイミング 10:20～11:20	キッズスイミング 10:20～11:20
15					アクアダンス30 11:10～11:40 稲毛 友紀	キッズスイミング 10:40～11:40	キッズスイミング 10:40～11:40
30							
45				【有料】平泳ぎ初級スクール45 11:50～12:35 稲毛 友紀			ジュニアⅠスイミング 11:40～12:40
11:00	ベビースイミング 10:30～11:15			ベビースイミング 10:30～11:15		ベビースイミング 12:10～12:55	成人利用可能コース 12:00～13:10 1コース【ウォーキング】
15					【有料】初級クロール・背泳ぎ 12:10～13:10 福井 友弥		
30				【有料】クロール&背泳ぎ 12:45～13:30 稲毛 友紀			ジュニアⅠスイミング 13:00～14:00
45					【有料】スキルアップ四泳法 13:20～14:20 福井 友弥	成人利用可能コース 13:30～14:30 1コース【ウォーキング】	13:10～14:20 1コース【25m遊泳】
12:00	クロール入門20 13:00～13:20 綿野 秀則					ジュニアⅠスイミング 13:30～14:30	
15							
30	【有料】4泳法スキルアップスクール 13:30～14:30 綿野 秀則		【有料】4泳法スキルアップスクール 13:30～14:30 松永 和夫	アクアダンス45 13:55～14:40 米田 幹子			
45						14:30～15:30 1コース【25m遊泳】	14:20～16:00 0コース
13:00	成人利用可能コース 14:40～16:30 1.5コース		成人利用可能コース 14:40～16:30 1.5コース	成人利用可能コース 14:40～16:30 2コース	成人利用可能コース 14:40～16:30 1.5コース	ジュニアⅠスイミング 14:50～15:50	ジュニアⅡスイミング 14:40～15:40
15						15:30～16:30 1コース【ウォーキング】	
30	キッズスイミング 15:10～16:10		キッズスイミング 15:10～16:10	キッズスイミング 15:10～16:10	キッズスイミング 15:10～16:10		
45							ジュニアⅢスイミング 16:00～17:00
14:00	ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30		ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30	ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30	ジュニアⅠスイミング 16:30～17:30	ジュニアⅡスイミング 16:30～17:30	16:00～17:00 2コース
15						16:30～17:30 1コース【25m遊泳】	
30	16:30～18:00 1.5コース		16:30～18:00 1コース【ウォーキング】	16:30～18:00 1.5コース	16:30～18:00 1コース【ウォーキング】		
45						17:30～18:30 1コース【ウォーキング】	
15:00	ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50		ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50	ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50	ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50	ジュニアⅡスイミング 17:50～18:50	
15						18:30～20:00 1コース【25m遊泳】	
30	18:00～19:30 1コース【ウォーキング】		18:00～19:30 1コース【25m遊泳】	18:00～19:30 1コース【ウォーキング】	18:00～19:30 1コース【25m遊泳】		
45							
16:00	ジュニアⅢスイミング 19:00～20:00		ジュニアⅢスイミング 19:00～20:00	ジュニアⅢスイミング 19:00～20:00	ジュニアⅢスイミング 19:00～20:00	ジュニアⅢスイミング 19:00～20:00	
15	19:30～20:00 2コース		19:30～20:00 2コース	19:30～20:00 2コース	19:30～20:00 2コース		
30							
45				月替わり4泳法 20:20～20:50 小玉 琢巳			
17:00							
15				フィンスイム 30 21:00～21:30 小玉 琢巳			
30							
45							

●成人会員様プールエリアご利用可能コースについて

・右記時間はキッズスクール実施に伴い、成人会員様はプールのご利用はいただけません。【土曜日8:00～13:30／日曜日8:00～12:00および14:20～16:00】

・祝日につきましても通常どおりキッズスクールは開講となります。

・キッズ実施時間中は、在籍状況に応じて成人利用可能コースとして1コース～2コースご利用いただけます。※但し在籍状況によってはご利用ができない場合もございます。
1コース以下利用可能時は、時間帯によってコース設定を変更いたします。ピンク：ウォーキングコース／青：25m遊泳コース

・成人レッスン（アクアビクス・スイムスクール等）実施時もレッスンコースとして1コース～2コース利用させていただきます。

・下記の期間は、キッズスクールは5週目で休講ですが、イベント開催のため2コース使用いたします。

・11/29（日）9:30～12:15および14:40～19:10　11/30（月）14:40～19:10　※左記の時間帯以外および成人レッスン実施以外の時間帯は通常のコース設定で4コース利用可能です。