

TEL03-3334-4618

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

[illegible]

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

自由遊泳コース	1ｺｰｽ	歩く・浮く・泳ぐ等練習もできる自由なコースです。 月、金曜日は貸切専用コース（申込みがない場合は自由遊泳コースとして使用） 火、水曜日はレッスン専用コースとなります。
25m完泳 片道一方通行	2ｺｰｽ	時計側から幼児プール側に向かって一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切りやレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください。/追い抜き・ターン禁止
25m完泳 片道一方通行	3ｺｰｽ	幼児プール側から時計側に向かって一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切りやレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください。/追い抜き・ターン禁止
連続泳周回コース	4ｺｰｽ	右側通行/50m以上泳ぐ方のためのコースです。 譲り合ってください。/追い抜き禁止 月、木、金曜日の貸切専用コースがこちらになることもあります。
歩行専用コース	歩行	右側通行/歩くための専用コースです。泳がないでください。 ※身体の不自由な方が泳ぐこともあります。 ※小さなお子様をお連れの方は抱っこかおんぶをして一緒にご利用ください。

プール都度プログラム

◎水中ウォーク&ジョグ 定員9名

毎週火曜日（祝日は除く）

11:00~11:30