

# 九条スポーツセンター プールコース一覧表

★別途、幼児用プールもご用意しております。

	月曜日						水曜日						木曜日										
	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース					
9:00	ウォーキング・遊泳			50m スイム コース	25m スイム コース	ウォーキング コース	ウォーキング・遊泳			50m 四イム	25m スイム コース	ウォーキング コース	ウォーキング・遊泳			50m 四イム	25m スイム コース	ウォーキング コース	9:00				
10:00	10:10~11:10 ベビースイミング						10:10~11:10 アクアビクス			ウォーキング 遊泳				10:00~11:00 アクアビクス					ウォーキング 遊泳			10:00	
11:00	11:30~12:30 アクアビクス			ウォーキング 遊泳				ウォーキング 遊泳					50m スイム コース		ウォーキング・遊泳				50m スイム コース			11:00	
12:00	ウォーキング・遊泳			50m 四イム				11:20~12:20 大人水泳教室					50m スイム コース		ウォーキング・遊泳				50m スイム コース			12:00	
13:00	13:00~14:00 アクアウォーキング			ウォーキング 遊泳				13:00~14:00 アクアウォーキング					ウォーキング 遊泳		ウォーキング・遊泳				50m スイム コース			13:00	
14:00	ウォーキング・遊泳			50m 四イム				ウォーキング・遊泳					50m 四イム		ウォーキング・遊泳							14:00	
15:00	15:30~16:45 子ども水泳教室(幼児コース)			ウォーキング 遊泳				15:30~16:45 子ども水泳教室(幼児コース)					ウォーキング 遊泳		15:30~16:45 子ども水泳教室(幼児コース)				ウォーキング 遊泳				15:00
16:00	16:30~17:45 子ども水泳教室(幼児・初心コース)					16:30~17:45 子ども水泳教室(幼児・初心コース)				16:30~17:45 子ども水泳教室(幼児・初心コース)							16:00						
17:00	17:30~18:45 子ども水泳教室(初心コース)					17:30~18:45 子ども水泳教室(初心コース)				17:30~18:45 子ども水泳教室(初心コース)							17:00						
18:00	ウォーキング・遊泳				50m スイム コース		ウォーキング・遊泳			50m スイム コース		ウォーキング・遊泳			50m スイム コース			18:00					
19:00	ウォーキング・遊泳			50m スイム コース		ウォーキング・遊泳			50m スイム コース		ウォーキング・遊泳			18:50~19:50 大人水泳教室(初中級)	50m スイム コース			19:00					
20:00																	20:00						

更衣室の利用を含み20:30には退出して頂きます。

	金曜日						土曜日						日曜日													
	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース								
9:00	ウォーキング 遊泳			50m スイム	25m スイム コース	ウォーキング コース	9:15~10:30 子ども水泳教室(幼児コース)			ウォーキング 遊泳	25m スイム コース	ウォーキング コース	コース内容は変更する場合がございます。予めご了承ください。			50m スイム コース	25m スイム コース	ウォーキング コース	9:00							
10:00	10:10~11:10 大人水泳教室(初中級)						10:15~11:30 子ども水泳教室(幼児・初心コース)													10:00~11:00 アクアビクス						10:00
11:00	11:20~12:20 アクアウォーキング			ウォーキング 遊泳				11:15~12:30 子ども水泳教室(幼児・初心コース)												ウォーキング・遊泳						11:00
12:00	ウォーキング 遊泳			50m スイム				12:15~13:30 子ども水泳教室(初心コース)												ウォーキング・遊泳						12:00
13:00	13:00~14:00 かんたんアクア			ウォーキング 遊泳																ウォーキング・遊泳						13:00
14:00	14:30~15:30 リトル スイミング	ウォーキング 遊泳		50m スイム																ウォーキング・遊泳						14:00
15:00	15:30~16:45 子ども水泳教室(幼児コース)			ウォーキング 遊泳																ウォーキング・遊泳						15:00
16:00	16:30~17:45 子ども水泳教室(幼児・初心コース)									ウォーキング・遊泳						16:00										
17:00	17:30~18:45 子ども水泳教室(初心コース)									ウォーキング・遊泳						17:00										
18:00	ウォーキング・遊泳			50m スイム						ウォーキング・遊泳						18:00										
19:00	ウォーキング・遊泳			50m スイム						ウォーキング・遊泳						19:00										
20:00																20:00										

更衣室の利用を含み20:30には退出して頂きます。

- コース内容**
- ウォーキング・遊泳コース・・・泳ぎの練習やウォーキングなど、自由に遊泳頂けます。
  - ウォーキング・・・右側通行のウォーキング専用コースとなります。遊泳はできません。
  - スイムコース・・・右側通行で泳ぐコースです。コース途中での立ち止まりはご遠慮ください。
  - レッスンコース・・・教室を受講いただくコースです。一般の方は利用できません。
- ※上記コース以外に幼児用プールがございます(水深は55cm・85cm)

**プール利用時の重要事項**

- ①必ず水泳帽を着用して頂きます。
- ②浮き輪、ビーチボール等の遊具持ち込みは禁止です。
- ③カメラ・携帯電話・貴金属・ガラス類の持ち込みは禁止です。
- ④130cm以内のお子様の入場は保護者(18歳以上)のつきそいが必要です。
- ⑥通常オムツを利用されています方の入場はできません(プール用オムツを利用されても無理です)

九条スポーツセンター  
TEL:0743-52-1245  
営業時間9:00-20:30  
休館日:火曜日・年末年始