

	4月30日(土)				5月1日(日)				5月2日(月)				
営業時間	プール/10:00~20:30				プール/9:00~20:30				プール/13:00~21:00				
	フリーコース ① ② ③			コース②	フリーコース ① ② ③			コース②	フリーコース ① ② ③			コース②	コース①
9時	☆フリープログラム(ファン系)											<h1>営業時間</h1> <h2>13:00~21:00</h2>	
10時	★フリープログラム(スキル系)			10:00~10:30	☆アクアヌードル				10:15~11:00 大人短期水泳 クロール				
	ファン系(顔浸けなしクラス)												
11時	スキル系(泳ぎのクラス)			10:45~11:30	大人短期水泳 クロール				11:15~12:00 大人短期水泳 平泳ぎ				
	子供短期教室												
12時	休憩時間			11:45~12:30	大人短期水泳 平泳ぎ			休憩時間		パーソナルレッスン①			
13時				パーソナルレッスン①	13:00~14:00	子ども短期水泳A ひよこ~19級		パーソナルレッスン②		13:00~14:00	子ども短期水泳A ひよこ~19級		
14時					14:00~15:00	子ども短期水泳B 18~16級				14:00~15:00	子ども短期水泳B 18~16級		
15時					15:00~16:00	子ども短期水泳C 15~12級				15:00~16:00	子ども短期水泳C 15~12級		
16時										パーソナルレッスン③			
17時	休憩時間			16:30~18:00	上級クラス練習 ※選手他選抜クラス			休憩時間		16:30~18:00	上級クラス練習 ※選手他選抜クラス		
18時								休憩時間		17:00~18:30	上級クラス練習 ※選手他選抜クラス		
19時				パーソナルレッスン③				パーソナルレッスン③		19:00~19:30	☆脂肪バイバイ		
20時										19:40~20:10	★ワンポイントスイム		

2022年4月22日(金) 13:00~ 予約受付開始!

<大好評!>スイムパーソナルのご案内

一人一人のニーズに合わせたプログラムで、
担当コーチや内容はお客様に自由にお決めいただけます!
前回は即日完売だった人気メニュー!!各時間帯1名!
ぜひこの機会に、自分だけのレッスンを体験してみませんか?

30分:1,500円/60分:3,000円 NEW

<新プログラム!>シンプルアクアジョグ

プールには来たいけど、泳ぐのはちょっと・・・
という方に向け、新たなワンコインプログラムを作りました!
30分のアクアウォーキングではちょっと物足りない
・アクアピクスほど激しくなくても楽しみたい!

そんな方にオススメの60分プログラムです♪
ワンコインプログラム 500円/定員 15名

		5月3日(火)				5月4日(水)				5月5日(木)					
営業時間		プール/10:00~20:30				プール/10:00~20:30				プール/10:00~20:30					
		フリーコース		コース②	コース①	フリーコース		コース②	コース①	フリーコース		コース②	コース①		
		①	②	③		①	②	③		①	②	③			
9時		☆フリープログラム(ファン系)													
10時		★フリープログラム(スキル系)													
		ファン系(顔浸けなしクラス)													
		スキル系(泳ぎのクラス)													
		子供短期教室													
11時															
12時	休憩時間	11:30~13:00 上級クラス練習 ※選手他選抜クラス				休憩時間	11:30~13:00 上級クラス練習 ※選手他選抜クラス				休憩時間	11:30~13:00 上級クラス練習 ※選手他選抜クラス			
13時				13:00~13:45 大人短期水泳 バタフライ				13:00~13:45 大人短期水泳 バタフライ				13:00~14:00 シンプルアクアジョグ			
14時		パーソナルレッスン②		14:00~15:00 子ども短期水泳D 11~10級		パーソナルレッスン②		14:00~15:00 子ども短期水泳D 11~10級		パーソナルレッスン②		14:00~15:00 子ども短期水泳D 11~10級			
15時		15:00~16:00 子ども短期水泳F 7~5級		15:00~16:00 子ども短期水泳E 9~8級		15:00~16:00 子ども短期水泳F 7~5級		15:00~16:00 子ども短期水泳E 9~8級		15:00~16:00 子ども短期水泳F 7~5級		15:00~16:00 子ども短期水泳E 9~8級			
16時								パーソナルレッスン③					パーソナルレッスン③		
17時															
18時	休憩時間	休憩時間				休憩時間				休憩時間					
19時				パーソナルレッスン③				パーソナルレッスン④				パーソナルレッスン④			
20時															

2022年4月22日(金) 13:00~ 予約受付開始!

<新登場!>大人短期教室のご案内

ゴールデンウィークだから、週1日じゃなくて続けて来てしっかり泳ぎを習得したい!
という大人の方に、大人短期教室を作りました!
ポイントをしばらく集中して練習することで、しっかり体に染みつきまます!!
苦手な泳ぎを克服するもよし・得意さらに強化するもよしです♪

<組合員:2,000円/員外:3,000円>定員 各枠5名

子ども短期水泳教室のご案内

2日間短期水泳教室開催!!(対象:ひよこ~1級)
3日目に進級テストを実施致します。
今回は対象級を細かく限定し、その級の苦手部分に特化した練習を行います。
是非ご参加下さい。

<組合員:3,000円/員外:5,000円>