フリーレーン表

2023　12月～

月

メイン

1	2	3	4	5	6
歩行レーン	フリーレーン	午前の水泳教室 10:00～11:00			
		昼の水泳教室 11:00～12:00			
		リズム水泳 12:00～13:30			
		フリー	フリー	Long	Fin
		午後の水泳教室 14:00～15:00			
使用不可		水泳教室 中級 15:00～16:00			

サブ

7a	8a	7b	8b
子供専用（ベビー・かるがも） 10:00～12:00			
アクアシェイプ 12:05～12:35			
アクアフローターコース専用			
水中体操 13:15～13:45			
☆ 13:50～14:15			
子供専用（ベビー） 14:20～15:10			
☆ 15:15～15:45			

火

メイン

1	2	3	4	5	6
歩行レーン	フリーレーン	午前の水泳教室 10:00～11:00			
		昼の水泳教室 11:00～12:00			
		フリーレーン	フリーレーン	Long	Fin
		午後の水泳教室 14:00～15:00			
使用不可		水泳教室 中級・リズム 15:00～16:00			

サブ

7a	8a	7b	8b
子供専用（ベビー・かるがも） 10:00～12:00			
アクアシェイプ 12:05～12:35			
☆ 12:40～13:10			
水中ウォーク 13:15～13:45			
☆ 13:50～14:15			
子供専用（ベビー） 14:20～15:10			
☆ 15:15～15:45			

水

メイン

1	2	3	4	5	6
歩行レーン	フリーレーン	午前の水泳教室 10:00～11:00			
		昼の水泳教室 11:00～12:00			
		フリーレーン	アクアズンバ 12:05～50		
			フリー	Long	Fin
		午後の水泳教室 14:00～15:00			
使用不可		水泳教室 中級 15:00～16:00			

サブ

7a	8a	7b	8b
子供専用（ベビー・幼稚園） 10:00～12:00			
☆ 12:05～12:35			
アクアフローターコース専用			
水中体操 13:15～13:45			
☆ 13:50～14:15			
子供専用（ベビー） 14:20～15:10			
☆ 15:15～15:45			

木

メイン

1	2	3	4	5	6
歩行レーン	フリーレーン	午前の水泳教室 10:00～11:00			
		昼の水泳教室 11:00～12:00			
		リズム水泳 12:00～13:30			
		フリー	フリー	Long	Fin
		午後の水泳教室 14:00～15:00			
使用不可		水泳教室 中級 15:00～16:00			

サブ

7a	8a	7b	8b
子供専用（ベビー・かるがも） 10:00～12:00			
アクアシェイプ 12:05～12:35			
アクアフローターコース専用			
水中運動 13:15～13:45			
☆ 13:50～14:15			
子供専用（ベビー） 14:20～15:10			
☆ 15:15～15:45			

金

メイン

1	2	3	4	5	6
歩行レーン	フリーレーン	午前の水泳教室 10:00～11:00			
		昼の水泳教室 11:00～12:00			
		フリーレーン	Long	Fin	ヌードル フリーレーン
		午後の水泳教室 14:00～15:00			
使用不可		水泳教室 中級 15:00～16:00			

サブ

7a	8a	7b	8b
子供専用（ベビー・かるがも） 10:00～12:00			
アクアビクス 12:05～12:35			
☆ 12:40～13:10			
水中体操 13:15～13:45			
☆ 13:50～14:15			
子供専用（ベビー） 14:20～15:10			
☆ 15:15～15:45			

土

メイン

1	2	3	4	5	6
歩行	フリー	午前の水泳教室 10:00～11:00			
		昼の水泳教室 11:00～12:00			
		フリー	フリー	Long	Fin
		子供コース専用 13:40～20:30			
選手コース専用 18：00～20：30					
レベルアップコース 20：30～21：30					

サブ

7a	8a	7b	8b
子供専用（ベビー） 10:00～11:00			
子供専用（ベビー・かるがも） 11:00～12:00			
水中運動 12:00～12:30			
子供専用（ベビー） 12:30～14:15			
使用不可			
子供コース専用 18:30まで			
アクアビクス 20:30～21:10			

日

メイン

1	2	3	4	5	6
フリー	フリー	トライアスロンコース			

メインプールの利用時間は
13:30～15:00
となります。
サブプールは、
10:00～15:00
となります。
競技会やイベント
の開催により、
利用時間が変更
となる事があります。
その際には、
館内掲示にて
ご案内しますので、
予めご了承ください。

サブ

7	8
歩行	フリー

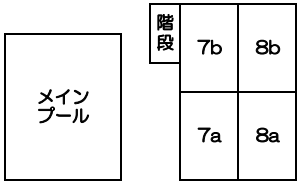
※平日の15：00～21：00までは、子供コース専用の為、メインプールの使用不可

土曜日の13：40～20：30まで
子供コース専用の為
メインプールの使用不可

- フリーレーンは右側通行となります。飛び込み・パドル・シュノーケル・並列歩行は禁止となります。
- Fin…フィンの使用が可能です。（フィンを使用しない方もご利用できますが、フィンを利用する方優先です）
- Long…長距離を泳ぐレーンです。
- 歩行…歩く方専用のレーンです。階段が入ります。並列歩行禁止となります。
- ☆の時間については、「歩行」スペースとして開放いたしますが、随時、次のレッスンの準備をさせていただきます。予めご了承ください。
  なお、この時間で泳ぐことはできません。泳ぐ方は、メインプールをご利用ください。
- &…フリーレーンと歩行レーン一緒となります。

子供コース・選手コース専用時間はメインプールのご利用はできません。　月～金（15：00～21：00）　土（13：40～20：30）　日（10：00～13：30）

サブプール利用可能時間（昼）平日（13：50～14：15・15：15～15：45）火（12：40～13：10）水（12：05～12：35）金（12：40～13：10）　日（10：00～15：00　注）

注：日曜日の利用時間は、協議会やイベント等で変更となる場合がございます。その際は、館内掲示板でご案内致します。予めご了承下さい。

◇サブプールレーン割◇