フリーレーン表

2025　7月～

月

メイン

- 1・2：歩行レーン／フリーレーン／使用不可
- 3・4・5・6：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／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：歩行レーン／フリーレーン／使用不可
- 3・4・5・6：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／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：歩行レーン／フリーレーン／使用不可
- 3・4・5・6：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／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：歩行レーン／フリーレーン／使用不可
- 3・4・5・6：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／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：歩行レーン／フリーレーン／使用不可
- 3・4・5・6：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／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：歩行／フリー
- 3・4・5・6：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

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

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

日

メイン

- 1・2・3・4・5・6：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。
  - 1：フリー
  - 2：フリー
  - 3：フリー
  - 4・5・6：トライアスロンコース

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

選手コース専用

- 月：18：00～21：00
- 火：18：00～21：00
- 水：18：00～21：00
- 木：18：00～21：00
- 金：18：00～21：00
- 土：18：00～20：30

レベルアップコース

- 月：21：00～22：00
- 火：21：00～22：00
- 水：21：00～22：00
- 木：21：00～22：00
- 金：21：00～22：00
- 土：20：30～21：30

7a・8a・7b・8b

- 歩行／フリー／歩行／フリー
- ＆／水泳教室／＆／水泳教室
- 歩行／フリー／歩行／フリー

土曜日

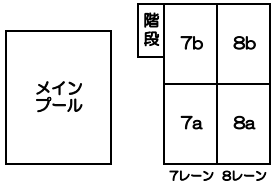
- 子供コース専用 18:30まで
- 歩行／フリー／歩行／フリー
- ＆／水泳教室／＆／水泳教室
- 歩行／フリー／歩行／フリー
- アクアビクス 20:30～21:10
- 歩行／フリー／歩行／フリー

- ● 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。
- ● ＆…フリーレーンと歩行レーン一緒となります。
- ● 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。

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◇