

# ～プールプログラム～

※ レーン割りは、プログラムの参加人数によって変動させて頂きます。

2024. 12～

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	
10						
20						
30						
40		流水 10:15～ 10:45				
50						
11:00	～11:00		～11:00			
10						
20	レディース 10:50～12:15	ベビー 11:00～11:50	レディース 10:50～12:15	ベビー 11:00～11:50	成人 10:50～12:15	ジュニア 10:10～12:45
30						
40						
50						
12:00						
10						
20	12:15～		12:15～			
30	プライベート (有料) 12:15～ 12:45		プライベート (有料) 12:15～ 12:45			
40						
50						
13:00						
10						
20	アクアダンス 13:00～13:30 中野	アクアダンス 12:45～13:15 南	ウォーキング &ダンス 13:00～13:30 橋本	コンディショニング 12:15～12:45 中村	腰痛改善 13:00～13:30 平田	
30						
40						
50						
14:00						
10						
20	流水 13:45～14:15					
30						
40						
50						
15:00	～15:00	～15:00	～15:00	～15:00		
10						
20						
30						
40						
50						
16:00						
10						
20						
30						
40						
50						
17:00						
10						
20						
30						
40						
50						
18:00						
10						
20						
30						
40						
50						
19:00						
10						
20						
30						
40						
50						
20:00						
10						
20						
30						
40						
50						
21:00						
10						
20						
30						

《プールご利用時間のご案内》

**月・木 10:00～11:00 / 12:15～15:00 / 18:45～20:30**  
 ※ 11:00～12:15はレディースクラス全面使用の為、プールのご利用ができません。

**火・金 10:00～15:00 / 18:45～20:30**

**土 10:00～14:00 / 18:45～20:15**

**日 12:45～15:45 (フィットネス会員は15:45までご利用いただけます)**

**祝 10:00～15:00**

※ 毎月29、30、31日及び祝日は、イトマンスイミングスクール休校日のため、アクアプログラムは開催しません。  
 スクール開催日は実施します。

※ プライベートレッスンは、予約制・有料の泳法プログラムです。…¥1,500/1回(最大定員3名)スイミングスクール受付にてお申込みください。

※ 成人・レディースは、スクール制の大人水泳教室です。ご参加いただく場合は、別途お申込みが必要となります。

※ 水泳大会開催日・選手コース練習日は、プールご利用時間、及び利用レーンの制限をさせて頂く場合がございます。

12/1  
アクアダンス  
馬込

12/8  
ウォーキング&ダンス  
末松

12/15  
ウォーキング&ダンス  
南

12/22  
アクアダンス  
橋本知子

12/29  
月末休校日の為  
お楽しみアクア  
休講となります  
※短縮営業