

# 短期教室中プログラム① 7月21日(月)～7月26日(土)まで

2025/7/21～7/26

|             | 9 | 10                                                                | 11                             | 12                              | 13                                       | 14                       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|-------------|---|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|----|----|----|----|----|
| 7/21<br>月・祝 |   | デイ会員様は<br>通常通り<br>10:50～の<br>ヘルシー会員様は、<br>マスター会員様は、<br>のご入場となります。 | らくらくスイム30(クロール)<br>11:10～11:40 | 水中ウォーキング<br>11:50～12:10         | ライトマスターズ45<br>12:40～13:25                |                          |    |    |    |    |    |
| 7/22<br>火   |   |                                                                   | ヘルシーウォーキング<br>10:35～11:20      | 初級スイム(4泳法)<br>11:30～12:00       | はりきってスイム45(背泳ぎ)<br>12:10～12:55           |                          |    |    |    |    |    |
| 7/23<br>水   |   |                                                                   |                                | ベビースイミング<br>11:00～11:50         |                                          |                          |    |    |    |    |    |
| 7/24<br>木   |   |                                                                   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50      | ゆったり50mスイム(クロール)<br>11:10～11:40 | 色んな器具でウォーキング<br>11:50～12:10              | 新マスターズスイム<br>12:40～13:25 |    |    |    |    |    |
| 7/25<br>金   |   |                                                                   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50      | はじめてスイム30(4泳法)<br>11:10～11:40   | じっくりスイム45<br>(平泳ぎ 7月～9月組)<br>11:50～12:35 | ※ このレッスンは3ヶ月間「種目固定」で行います |    |    |    |    |    |
| 7/26<br>土   |   |                                                                   |                                | ベビースイミング<br>11:00～11:50         |                                          |                          |    |    |    |    |    |

プールのご利用は  
14:00まで

となりますが、一部コースは13:40～  
子ども授業のセッティングを  
させていただきます。  
【7/23(水)は除く】

13:50から短期教室の  
お客様が入場されます。

ご利用の皆様にはご迷惑  
おかけしますが、更衣室は  
譲り合ってご利用を  
願っています。

夜は全曜日  
フリー利用  
とさせていただきます。  
空いているコースを  
ご利用ください。

|     | 午前の部        | プール利用時間 | 午後の部        |
|-----|-------------|---------|-------------|
| 月～金 | 10:00～14:00 |         | 19:00～21:00 |
| 土   |             |         | 19:00～21:00 |
| 祝日  | 10:00～14:00 |         |             |

\* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

- \* 都合により各種フリープログラムは変更・終了する場合があります。
- \* 月～土の14:00～19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- \* 平日の月～土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。
- \* 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。
- \* 担当の記載がないプログラムは週替わりで担当が変更となります。ご了承ください。
- \* 体調の悪いときは利用をお控えください。
- \* スイムレッスン開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

## 《レッスンプログラムの見方》

開始時間と終了時間

アクアエクササイズ  
12:00～12:30



TEL 075-323-2660

# 短期教室中プログラム② 7月28日(月)～8月12日(火)まで

2025/7/28～8/12

|                  | 9 | 30 | 10 | 30 | 1                                                | 30 | 12                                                  | 30 | 13                                                     | 30 | 14                        | 30 | ～ | 18 | 30 | 1  | 30 | 20 | 30 | 21 | 30 | 22 |
|------------------|---|----|----|----|--------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|---------------------------|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 7/28<br>8/4<br>月 |   |    |    |    | ヘルシーウォーキング<br>10:35～11:20<br><small>時間変更</small> |    | らくらくスイム30(背泳ぎ)<br>11:30～12:00                       |    | 水中ウォーキング<br>12:10～12:30                                |    | ライトマスターズ45<br>12:40～13:25 |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7/29<br>8/5<br>火 |   |    |    |    | ヘルシーウォーキング<br>10:35～11:20<br><small>時間変更</small> |    | 初級スイム(4泳法)<br>11:30～12:00<br><small>時間・内容変更</small> |    | はりきってスイム45(クロール)<br>12:10～12:55<br><small>時間変更</small> |    |                           |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7/30<br>8/6<br>水 |   |    |    |    |                                                  |    | ベビースイミング<br>11:00～11:50                             |    |                                                        |    |                           |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7/31<br>8/7<br>木 |   |    |    |    | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50                        |    | ゆったり50mスイム(バタフライ)<br>11:10～11:40                    |    | 色んな器具でウォーキング<br>11:50～12:10                            |    | 新マスターズスイム<br>12:40～13:25  |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/1<br>8/8<br>金  |   |    |    |    | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50                        |    | はじめてスイム30(4泳法)<br>11:10～11:40                       |    | じっくりスイム45<br>(平泳ぎ 7月～9月組)<br>11:50～12:35               |    | ※ このレッスンは3ヶ月間「種目固定」で行います  |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/2<br>8/9<br>土  |   |    |    |    |                                                  |    | ベビースイミング<br>11:00～11:50                             |    |                                                        |    |                           |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/11<br>月・祝      |   |    |    |    | 祝日営業の為<br>ヘルシーウォーキングは<br>休講です                    |    | らくらくスイム30(背泳ぎ)<br>11:10～11:40                       |    | 水中ウォーキング20<br>11:50～12:10                              |    | ライトマスターズ45<br>12:40～13:25 |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/12<br>火        |   |    |    |    | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50<br><small>萬所</small>   |    | 水中ストレッチ&スイム(初級)<br>11:10～11:55<br><small>萬所</small> |    | はりきってスイム45(クロール)<br>12:10～12:55<br><small>萬所</small>   |    |                           |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                  |   |    |    |    |                                                  |    | ベビースイミング<br>11:00～11:50                             |    |                                                        |    |                           |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                  | 9 | 30 | 10 | 30 | 11                                               | 30 | 12                                                  | 30 | 13                                                     | 30 | 14                        | 30 | ～ | 18 | 30 | 19 | 30 | 20 | 30 | 21 | 30 | 2  |

デイ会員様は  
通常通り  
10:50～の  
10:50～の

マスター会員様及び  
ヘルシー会員様は、  
10:50～25  
のご入場となります。

プールのご利用は  
14:00まで  
となりますが、一部コースは13:40～  
子ども授業のセッティングを  
させていただきます。  
【7/23(水)は除く】  
13:50から短期教室の  
お客様が入場されます。

ご利用の皆様にはご迷惑  
おかけしますが、更衣室は  
譲り合つてご利用を  
お願いいたします。

夜は全曜日  
フリー利用  
とさせていただきます。  
空いているコースを  
ご利用ください。

8/13(水)～8/17(日)  
は休館日となります。  
8/18(月)より営業開始です。

祝日営業の為  
夜の成人クラスは  
休講です

# 短期教室中プログラム③ 8月18日(月)～8月23日(土)まで

2025/ 8/18 ～8/23

|           | 9 | 10                                               | 11                                                  | 12                                                     | 13                                 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|-----------|---|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 8/18<br>月 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:35～11:20<br><small>時間変更</small> | らくらくスイム30(背泳ぎ)<br>11:30～12:00                       | 水中ウォーキング<br>12:10～12:30                                | ライトマスターズ45<br>12:40～13:25          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/19<br>火 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:35～11:20<br><small>時間変更</small> | 初級スイム(4泳法)<br>11:30～12:00<br><small>時間・内容変更</small> | はりきってスイム45(クロール)<br>12:10～12:55<br><small>時間変更</small> |                                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/20<br>水 |   |                                                  | ベビースイミング<br>11:00～11:50                             |                                                        | M・D スイム (ミドルディスタンス)<br>12:10～12:55 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/21<br>木 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50                        | ゆったり50mスイム(バタフライ)<br>11:10～11:40                    | 色んな器具でウォーキング<br>11:50～12:10                            | 新マスターズスイム<br>12:40～13:25           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/22<br>金 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50                        | はじめてスイム30(4泳法)<br>11:10～11:40                       | じっくりスイム45<br>(平泳ぎ 7月～9月組)<br>11:50～12:35               | ※ このレッスンは3ヶ月間「種目固定」で行います           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8/23<br>土 |   |                                                  | ベビースイミング<br>11:00～11:50                             |                                                        |                                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

デイ会員様は  
通常通り  
10:50～の  
ご入場となります。

マスター会員様及び  
ヘルシー会員様は、  
10:25  
の  
ご入場となります。

夜は全曜日  
フリー利用  
とさせていただきます。  
空いているコースを  
ご利用ください。

|     | 午前の部 プール利用時間 | 午後の部        |
|-----|--------------|-------------|
| 月～金 | 10:00～14:00  | 19:00～21:00 |
| 土   |              | 19:00～21:00 |
| 祝日  | 10:00～14:00  |             |

\* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

\* 都合により各種フリープログラムは変更・終了する場合があります。

\* 月～土の14:00～19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。

\* 平日の月～土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。

\* 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。

\* 担当の記載がないプログラムは週替わりで担当が変更となります。ご了承ください。

\* 体調の悪いときは利用をお控えください。

\* スイムレッスン開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

《レッスンプログラムの見方》

開始時間と終了時間

アクアエクササイズ



TEL 075-323-2660

# 8月組アクアプログラム 8月25日(月)～8月30日(土)まで

2025/8/25～8/30

|   | 9 | 10                              | 11                                     | 12                                             | 13                                       | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|---|---|---------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 月 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50<br>中野 | らくらくスイム30(背泳ぎ)<br>11:10～11:40<br>中野    | 水中ウォーキング20<br>11:50～12:10<br>中野                | ライトマスターズ45<br>12:40～13:25<br>中野          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 火 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50<br>萬所 | 水中ストレッチ&スイム(初級)<br>11:10～11:55<br>萬所   | はりきってスイム45(クロール)<br>12:10～12:55<br>萬所          |                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 水 |   |                                 |                                        |                                                | M・D スイム (ミドルディスタンス)<br>12:10～12:55<br>清水 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 木 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50<br>萬所 | ゆったり50mスイム(バタフライ)<br>11:10～11:40<br>萬所 | 色んな器具でウォーキング<br>11:50～12:10<br>萬所              | 新マスターズスイム<br>12:40～13:25<br>上村           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 金 |   | ヘルシーウォーキング<br>10:05～10:50<br>上村 | はじめてスイム30(4泳法)<br>11:10～11:40<br>上村    | じゅくりスイム45<br>(平泳ぎ 7月～9月組)<br>11:50～12:35<br>上村 |                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 土 |   |                                 |                                        |                                                |                                          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

夜は全曜日  
フリー利用  
とさせていただきます。  
空いているコースを  
ご利用ください。

※ このレッスンは3ヶ月間「種目固定」で行います

|     | 午前の部 プール利用時間 | 午後の部        |
|-----|--------------|-------------|
| 月～金 | 10:00～14:00  | 19:00～21:00 |
| 土   |              | 19:00～21:00 |
| 祝日  | 10:00～14:00  |             |

\* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

- \* 都合により各種フリープログラムは変更・終了する場合があります。
- \* 月～土の14:00～19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- \* 平日の月～土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。
- \* 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。
- \* 担当の記載がないプログラムは週替わりで担当が変更となります。ご了承ください。
- \* 体調の悪いときは利用をお控えください。
- \* スイムレッスン開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

《レッスンプログラムの見方》  
開始時間と終了時間

アクアエクササイズ  
12:00～12:30



TEL 075-323-2660