

7月組アクアプログラム 7月2日(木)～7月22日(水)まで

2026/7/2 ~7/22

	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 10:05～10:50 中野	らくらくスイム30(バタフライ) 11:10～11:40 中野	水中ウォーキング20 11:50～12:10 中野	ライトマスターズ45 12:40～13:25 中野									
火		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 佐藤 担当変更	息継ぎ楽に初級スイム(4泳法) 11:10～11:55 萬所	はりきってスイム45(背泳ぎ) 12:10～12:55 萬所										
水					ディスタンススイム 12:10～12:55									
木		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 上村	初級スイム(クロール) 11:10～11:40 上村	水中ウォーキング 11:50～12:10 上村	マスターズトレーニング 12:40～13:25 上村									
金		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 上村	はじめてスイム30(基本) 11:10～11:40 上村	週替わりレッスン 11:50～12:35										
土			ベビースイミング 11:00～11:50											

夏休み短期教室

開催のご案内

7月23日(木)～8月20日(木)

上記、子ども短期教室中は各プログラムが変更となりますので、また別紙にてご案内いたします

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。

祝日のご案内

7月20日(月)

プールの利用時間は
10:00～14:00

ヘルシーウォーキングは
休講です。

夜の成人コースは休講です。

	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

アキアエクササイズ
12:00～12:30



TEL 075-323-2660

短期教室中プログラム① 7月23日(木)～7月29日(水)まで

2026/7/23～7/29

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22
7/23 木		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	初中級スイム(平泳ぎ) 11:10～11:40	水中ウォーキング 11:50～12:10	ライトマスターズ45 12:40～13:25						7/23(木)～28(火)
7/24 金		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	はじめてスイム30(基本) 11:10～11:40	泳法ワンボイトスイム 11:50～12:35							
7/25 土											
7/27 月											
7/28 火											
7/29 水											

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。

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。
【7/25(土)は除く】

デイ会員様は
通常通り
10:50～の
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、
10:50～15:50
のご入場となります。

7/27(月)～29(水)
11:00～12:00
一部コースを短期教室で
使用いたします
一部コースは10:40～
子ども授業のセッティングを
させていただきます。
コース制限等ご協力ください。
10:50～短期教室の
お客様が入場されます。
更衣室は譲り合っ
てのご利用をお願いします。

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
てのご利用を
お願いいたします。

	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交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
アキアエクササイズ
12:00～12:30



TEL 075-323-2660

短期教室中プログラム② 7月30日(木)～8月5日(水)まで

2026/ 7/30 ～8/5

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22
7/30 木		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	初級スイム(平泳ぎ) 11:10～11:40	メニュートレーニング45 12:10～12:55	※ このレッスンはコーチが入水しません。 メニューで泳いでいただくレッスンです。		7/30(木)～8/4(火)				
7/31 金		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50	はじめてスイム30(基本) 11:10～11:40	泳法ワンポイントスイム 11:50～12:35							
8/1 土											
8/3 月											
8/4 火											
8/5 水											

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、
10:00～14:00
の時間帯にご利用いただけます。

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間変更

時間・内容変更

内容変更

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。
【8/1(土)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
譲り合ってのご利用を
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。

	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交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