

# ～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いただきます。

平成30年1月1日～

	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～	
10:10						
10:20						
10:30		流水 10:15～ 10:45		ウォーキング 10:15～10:45		
10:40						
10:50	～11:00		～11:00			
11:00	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
11:10						
11:20						
11:30						
11:40						
11:50						
12:00						
12:10						
12:20						
12:30	12:15～		12:15～	★コンディショニング 12:15～12:45	★アクアダンス 12:20～12:50	
12:40	プライベート (有料) 12:15～ 12:45		プライベート (有料) 12:15～ 12:45			
12:50		★アクアダンス 12:45～13:15				
13:00	★アクアダンス 13:00～13:30		★アクアダンス 13:00～13:30	★腰痛改善 13:00～13:30		
13:10						
13:20		★ウォーキング 13:30～14:00				
13:30						
13:40						
13:50						
14:00	流水 13:45～14:15					
14:10						
14:20						
14:30						
14:40						
14:50	～15:00	～15:00	～15:00	～15:00	14:00～	
15:00						
15:10						
15:20						
15:30						
15:40						
15:50						
16:00	<p>《プールご利用時間のご案内》</p> <p><b>月・木 10:00～11:00 / 12:15～15:00 / 18:45～21:45</b>                      ※ 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。</p> <p><b>火・金 10:00～15:00 / 18:45～21:45</b></p> <p><b>土 10:00～14:00 / 18:45～20:45</b></p> <p><b>日 12:45～16:45 (フィットネス会員は17:45までご利用いただけます)</b></p> <p>※ 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為★印のアクアプログラムのみ実施いたします。                      また、プールの利用時間が通常より変更となりますので、館内掲示またはスタッフまでお問い合わせください。</p> <p>※ 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し込みください。</p> <p>※ 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、別途お申し込みが必要となります。</p> <p>※ 水泳大会開催日・選手コース練習等により、プールご利用時間、及び利用レーンの制限をさせていただきます場合がございます。</p>					
16:10						
16:20						
16:30						
16:40						
16:50						
17:00						
17:10						
17:20						
17:30						
17:40						
17:50						
18:00						
18:10						
18:20						
18:30	18:45～	18:45～	18:45～	18:45～	18:45～	選手 18:30 ～20:30
18:40						
18:50	選手 18:30～20:30	選手 18:30～20:15	選手 18:30～20:30	選手 18:30～20:15	選手 成人 19:00～20:20	
19:00						
19:10						
19:20						
19:30						
19:40						
19:50						
20:00						
20:10		成人 20:10～21:30		成人 20:10～21:30		
20:20						
20:30						
20:40						
20:50						
21:00	～21:45	～21:45	～21:45	～21:45	～20:45	
21:10						
21:20						
21:30						
21:40						
21:50						
22:00						