

【プールご利用時のマナー・ルール】

- シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
- ※お化粧や整髪料も必ず落としてください。
- スイミングキャップは必ず着用してください。**
- 時計やアクセサリ（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
- コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。
- スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。**※プログラムにより変更もございます。**
- 各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。更衣は4F脱衣所にてお願いします。

【プール営業時間】

月～土・祝 10:00～21:00
日 10:00～18:30

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)					木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)					
10:00 OPEN																																				
コース	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
10:00			YMCA 10:00～12:30										YMCA 10:00～11:00																							
11:00			YMCA 10:00～12:30					YMCA 11:00～12:00						YMCA 11:00～12:00																						
12:00			YMCA 10:00～12:30					泳法レッスン 12:05～12:50 山田 みどり						アクアビクス 12:10～12:55 中田 恵美子																						
13:00			週替わり アクアレッスン 12:55～13:40					YMCA 12:50～15:00					YMCA 12:50～15:00					YMCA 12:55～15:00					YMCA 12:50～15:00													
14:00	1.3.5週目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子							YMCA 12:50～15:00					YMCA 12:50～15:00					YMCA 12:55～15:00					YMCA 12:50～15:00													
15:00																																				
16:00								YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30													
17:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30													
18:00			YMCA 17:20～19:30																																	
19:00								YMCA 18:30～19:30				YMCA 18:30～19:30						YMCA 18:30～19:30				YMCA 18:30～19:30														
20:00								朗泳会 19:30～20:30											朗泳会 19:30～20:30																	
21 : 00 CLOSE																																				



利用可能



アクアビクス



スイミング専用



お客様利用不可
※YMCA使用



ウォーキング専用

【プールご利用時のマナー・ルール】

- シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
- ※お化粧や整髪料も必ず落としてください。
- スイミングキャップは必ず着用してください。**
- 時計やアクセサリ（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
- コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。
- スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。**※プログラムにより変更もございます。**
- 各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。更衣は4F脱衣所にてお願いします。

【プール営業時間】

月～土・祝 10:00～21:00
日 10:00～18:30

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)					木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)						
10:00 OPEN																																					
コース	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
10:00			YMCA 10:00～12:30										YMCA 10:00～11:00																								
11:00			YMCA 10:00～12:30					YMCA 11:00～12:00																													
12:00			YMCA 10:00～12:30					泳法レッスン 12:05～12:50 山田 みどり											アクアビクス 12:10～12:55 中田 恵美子																		
13:00			週替わり アクアレッスン 12:55～13:40					YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:55～15:00					YMCA 12:50～15:20														
14:00	1.3.5週目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子							YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:50～15:20					YMCA 12:55～15:00					YMCA 12:50～15:20														
15:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30														
16:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30														
17:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30														
18:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30														
19:00			YMCA 17:20～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30														
20:00			YMCA 17:20～19:30					朗泳会 19:30～20:30					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30					朗泳会 19:30～20:30														
21 : 00 CLOSE																																					



⇒ 利用可能



⇒ スイミング専用



⇒ ウォーキング専用



⇒ アクアビクス



⇒ お客様利用不可
※YMCA使用

【プールご利用時のマナー・ルール】

- シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
- ※お化粧や整髪料も必ず落としてください。
- スイミングキャップは必ず着用してください。**
- 時計やアクセサリ（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
- コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。
- スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。**※プログラムにより変更もございます。**
- 各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。更衣は4F脱衣所にてお願いします。

【プール営業時間】
月～土・祝 10:00～21:00
日 10:00～18:30

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)					木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)																																												
10:00 OPEN																																																																											
コース	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																																								
10:00																																																																											
11:00																																																																											
12:00																																																																											
13:00																																				アクアビクス 12:15～13:00 栗山 秀一										アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ																													
14:00																																																																											
15:00																																																																											
16:00																																																																											
17:00																																																																											
18:00																																																																											
19:00																																																																											
20:00																																																																											
21 : 00 CLOSE																																																																											



⇒ 利用可能



⇒ スイミング専用



⇒ ウォーキング専用



⇒ アクアビクス



⇒ お客様利用不可
※YMCA使用

【プールご利用時のマナー・ルール】

- シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
- ※お化粧や整髪料も必ず落としてください。
- スイミングキャップは必ず着用してください。**
- 時計やアクセサリ（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
- コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。
- スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。**※プログラムにより変更もございます。**
- 各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。更衣は4F脱衣所にてお願いします。

【プール営業時間】
月～土・祝 10:00～21:00
日 10:00～18:30

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)					木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)								
10:00 OPEN																																							
コース	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5				
10:00			YMCA 10:00～12:30										YMCA 10:00～11:00																						YMCA 10:00～12:30 ※8/23のみ使用				
11:00			YMCA 10:00～12:30					YMCA 11:00～12:00 ※8/18使用なし										YMCA 11:00～12:00																					
12:00																																							
13:00			週替わり アクアレッスン 12:55～13:40					泳法レッスン 12:40～13:25 山田 みどり																															
14:00			1.3.5週目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4週目 アクアビクス 廣田 朋子					YMCA 13:50～15:20					YMCA 13:50～15:20																										
15:00																																							
16:00								YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30																										
17:00								YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30																										
18:00			YMCA 17:20～19:30																																				
19:00								YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30																										
20:00								朗泳会 19:30～20:30																															
21:00 CLOSE																																							



⇒ 利用可能



⇒ スイミング専用



⇒ ウォーキング専用



⇒ アクアビクス



⇒ お客様利用不可
※YMCA使用

【プールご利用時のマナー・ルール】

- シャンプー・石鹸をご使用の上、全身を洗ってから水着の着用をお願いします。
- ※お化粧や整髪料も必ず落としてください。
- スイミングキャップは必ず着用してください。**
- 時計やアクセサリ（指輪・ブレスレット・ネックレス・ピアスなど）は必ず外してください。
- コースによって利用方法が異なります。使用方法はプールガードの指示に従ってください。
- スクール等での利用中は、使用可能コースは1レーンのみとなります。**※プログラムにより変更もございます。**
- 各ロッカー内の階段を上がり、脱衣所を通りますとプール入口がございます。更衣は4F脱衣所にてお願いします。

【プール営業時間】

月～土・祝 10:00～21:00
日 10:00～18:30

曜日	月 (MON)					火 (TUE)					水 (WED)					木 (THU)					金 (FRI)					土 (SAT)					日 (SUN)				
10:00 OPEN																																			
コース	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10:00			YMCA 10:00～12:30 ※9/21使用なし					YMCA 10:00 ～11:00 ※9/29使用なし					YMCA 10:00～11:00 ※9/23使用なし					YMCA 10:00～12:00 ※9/17のみ使用					YMCA 10:00 ～11:00					YMCA 10:00～12:00 ※9/26使用なし					YMCA 10:45～12:10 ※9/13のみ使用		
11:00			YMCA 10:00～12:30 ※9/21使用なし										YMCA 11:10～12:40 ※9/30のみ使用															YMCA 10:00～12:00 ※9/26使用なし					YMCA 10:00～12:30 ※9/27のみ使用		
12:00																		アクアビクス 12:10～12:55 中田 恵美子										アクアビクス 12:15～13:00 栗山 秀一							
13:00			週替わり アクアレッスン 12:55～13:40					泳法レッスン 12:40～13:25 山田 みどり																									アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ		
14:00			1.3.5項目 ウォーキング& アクアビクス 大谷 むつみ 2.4項目 アクアビクス 廣田 朋子															YMCA 13:40～15:10 ※9/17のみ使用										YMCA 13:20～18:30 ※9/26使用なし							
15:00																																			
16:00								YMCA 15:20～18:30 ※9/29使用なし					YMCA 15:20～18:30 ※9/30使用なし					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30												
17:00																																			
18:00			YMCA 17:20～19:30																																
19:00								YMCA 18:30～19:30 ※9/29使用なし					YMCA 18:30～19:30 ※9/30使用なし					YMCA 18:30～19:30					YMCA 18:30～19:30												
20:00								朗泳会 19:30～20:30															朗泳会 19:30～20:30												
21:00 CLOSE																																			



⇒ 利用可能



⇒ スイミング専用



⇒ ウォーキング専用



⇒ アクアビクス



⇒ お客様利用不可
※YMCA使用