

【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。
- ※お化粧品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。
- 更衣は4F脱衣所にてお願いいたします。
- 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。

【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 10:00～12:30 ※9/27のみ使用												
12:00			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					泳法レッスン 12:40～13:25 山田 みどり										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					アクアビクス 12:40～13:25 大谷 むつみ							
13:00			週替わり アクアレッスン 12:55～13:40																																					
14:00			泳法レッスン 13:50～14:30 大谷 むつみ															YMCA 13:40～15:10 ※9/17のみ使用																						
15:00	【有料】定員15名 9/21 ¥550 ※9/7のみ無料 13:50～14:20																																							
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					YMCA 13:20～18:30 ※9/26使用なし												
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

【プールご利用時のマナー・ルール】

- 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。
- 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。
- ※水質保全のため、お化粧品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。**有料でレンタルもございます。
- 更衣は4F脱衣所にてお願いします。※貴重品は3Fロッカー内に保管をお願いします。
- 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。プールガードの指示に従ってください。
- スクール等で使用がある場合、利用可能コースは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。

【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 10:00～11:00 ※10/14使用なし					YMCA 10:00～12:00					YMCA 10:00 ～11:00 ※10/2 使用なし					YMCA 10:00～12:00					YMCA 10:45～12:10 ※10/18のみ使用		
11:00			YMCA 10:00～12:30										YMCA 11:10～12:40															YMCA 10:00～12:00					YMCA 10:00～12:30 ※10/25のみ使用		
12:00			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															アクアビクス 12:15～13:00 中田 恵美子										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		
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 13:15～14:00 栗山 秀一																			
14:00			泳法レッスン 13:50～14:30 大谷 むつみ															YMCA 13:40～15:10					YMCA 13:40～15:10 ※10/30のみ使用					YMCA 13:20～18:30					10/4,11 4泳法チョイス 13:30～14:15 栗山 秀一		
15:00			【有料】¥550 定員15名 10/12,19																																
16:00											YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30 ※10/1使用なし					YMCA 15:20～18:30 ※10/2使用なし									
17:00								YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30 ※10/1使用なし					YMCA 15:20～18:30 ※10/2使用なし												
18:00			YMCA 17:20～19:30															YMCA 18:30～19:30 ※10/1使用なし					YMCA 18:30～19:30 ※10/2使用なし												
19:00								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

【プールご利用時のマナー・ルール】

- 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。
- 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。
- ※水質保全のため、お化粧品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。有料でレンタルもございます。
- 更衣は4F脱衣所にてお願いします。※貴重品は3Fロッカー内に保管をお願いします。
- 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。プールガードの指示に従ってください。
- スクール等で使用がある場合、利用可能コースは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。

【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 ※11/2使用なし					YMCA 10:00 ～11:00					YMCA 10:00～11:00 ※11/4使用なし					YMCA 10:00～12:00					YMCA 10:00 ～11:00					YMCA 10:00～12:00					YMCA 10:45～12:10 ※11/8のみ使用		
11:00													YMCA 11:10～12:40															YMCA 10:00～12:00					YMCA 10:00～12:30 ※11/15のみ使用		
12:00								泳法レッスン 12:40～13:25 山田 みどり										アクアビクス 12:15～13:00 中田 恵美子										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		
13:00			週替わり アクアレッスン 12:55～13:40										アクアビクス 13:15～14:00 栗山 秀一																						
14:00			泳法レッスン 13:50～14:30 大谷 むつみ					【有料】¥550 定員15名 11/2,16,30					※11/4,25 実施なし					YMCA 13:40～15:10					YMCA 13:40～15:10 ※11/13使用なし										11/8 4泳法チョイス 13:30～14:15 栗山 秀一		
15:00	11/23(月・祝) 10:00～14:00 全コース貸切 利用不可 ※アクアレッスン休講																																11/1,15 アクアトレーニング 13:30～14:00 アクアダンス 14:15～15:00 露久保 俊彦		
16:00								YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 15:20～18:30					YMCA 13:20～18:30							
17:00																																			
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										18 : 30 CLOSE		
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