

成人クラスのご案内

番号	クラス名		参加可能プログラム				会費	税	税込	備考
①	昼間	AM フリー	フリーコース				4,500	450	4,950	フリー利用・午前のみ
②	昼間	AM ウォーク	フリーコース			ウォーキング	5,000	500	5,500	午前のウォーク系可
③	昼間	AM スイム	フリーコース	AMマスターズ+泳ぎ			5,500	550	6,050	午前のスイム系全部可
④	昼間	AM ウォーク+アクア	フリーコース			ウォーキング	5,500	550	6,050	午前のウォーク系+アクア可
⑤	昼間	AM ウォーク+スイム	フリーコース	AMマスターズ+泳ぎ		ウォーキング	6,000	600	6,600	午前のウォーク系+スイム系可
⑥	昼間	AM スイム+アクア	フリーコース	AMマスターズ+泳ぎ			6,000	600	6,600	午前のスイム系+アクア可
⑦	昼間	AM フル	フリーコース	AMマスターズ+泳ぎ		ウォーキング	6,500	650	7,150	午前のプログラム全部可
⑧	夜	PM フリー	フリーコース				4,000	400	4,400	フリー利用・午後のみ
⑨	夜	PM スイム	フリーコース		PMマスターズ+泳ぎ		5,000	500	5,500	午後のスイム系全部可
⑩	土曜	土曜	フリーコース				4,500	450	4,950	土曜日フリー利用
⑪	フルタイム	AM/PM フリー	フリーコース				5,000	500	5,500	フリー利用・終日可
⑫	フルタイム	AM/PM スイム	フリーコース	AMマスターズ+泳ぎ	PMマスターズ+泳ぎ		6,500	650	7,150	午前午後のスイム系全部可
⑬	フルタイム	AM/PM フル	フリーコース	AMマスターズ+泳ぎ	PMマスターズ+泳ぎ	ウォーキング	7,500	750	8,250	午前午後とも全部可
⑭	フルタイム	月4	フリーコース	AMマスターズ+泳ぎ	PMマスターズ+泳ぎ	ウォーキング	5,000	500	5,500	月4日以内全部可

成人クラス・時間割表 (2018年 4月~)

2019/11/20

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	曜日
時間	プール	プール	プール	プール	プール	プール	時間
10:00	10時30分開館	10時30分開	10時30分開	10時30分開館	10時30分開館	10時00分開館	10:00
10:30							10:30
11:00	11:00-11:45 ウォーキング+ 筋トレ	11:00-11:45 ウォーキング+ 初めてプール		11:00-11:45 ウォーキング+ 腰痛・肩こり	11:00-11:45 ウォーキング+ シェイプアップ	9:30~11:30 ジュニアクラス 1~2 (2時間)	11:00
11:30					11:10-11:40 ひめトレ		11:30
12:00	12:00-12:30 アクアピクス		12:00-12:30 アクアピクス		11:50-12:30 アクアスティック	フリースイム&フリーウォーク	12:00
12:30							12:30
13:00	13:00-14:00 マスターズ 上級	12:40-13:10 パタフライ	13:00-14:00 マスターズ 上級	12:40-13:10 平泳ぎ	13:00-14:00 マスターズ 上級	プール利用12:45まで	13:00
13:30	12:50-13:50 マスターズ 中級	13:20-13:50 背泳ぎ	12:50-13:50 マスターズ 中級	13:20-13:50 クロール	12:50-13:50 マスターズ 中級	ジュニアクラス 3~6 (4時間)	13:30
14:00	12:40-13:40 初級		12:40-13:40 初級		12:40-13:40 初級		14:00
14:30	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで	プール利用15:00まで 更衣室利用16:00まで		14:30
15:00						17時30分開館	15:00
18:30	ジュニアクラス 2~4 (3時間)	ジュニアクラス 2~4 (3時間)	ジュニアクラス 2~4 (3時間)	ジュニアクラス 2~4 (3時間)	ジュニアクラス 2~4 (3時間)	選手クラス (2~3時間)	18:30
19:00	選手クラス (1時間15分)	選手クラス (1時間15分)	選手クラス (1時間15分)	選手クラス (1時間15分)	選手クラス (1時間15分)		19:00
20:00	フリースイム&フリーウォーク 20:10-21:10 マスターズ 初級 中級 上級 SMST	フリースイム&フリーウォーク 20:15-21:00 日替わり(初級)	フリースイム&フリーウォーク 20:10-21:10 マスターズ 初級 中級 上級 SMST	フリースイム&フリーウォーク 20:15-21:00 日替わり(中級)	フリースイム&フリーウォーク 20:10-21:10 マスターズ 初級 中級 上級 SMST		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク	フリースイム&フリーウォーク		21:30
21:50	22時閉館	22時閉館	22時閉館	22時閉館	22時閉館		21:50
22:00							22:00

*フリーコースのご案内
 月曜日 10:30~15:00/20:00~20:10/21:10~21:30
 火曜日 10:30~15:00/20:00~21:30
 水曜日 10:30~15:00/20:00~20:10/21:10~21:30
 木曜日 10:30~15:00/20:00~21:30
 金曜日 10:30~15:00/20:00~20:10/21:10~21:30
 土曜日 11:30~12:45