

	月								火								水								木								金								土								日							
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
9:00																																																								
9:30																																																								
10:00																																																								
10:30																																																								
11:00																																																								
11:30																																																								
12:00																																																								
12:30																																																								
13:00																																																								
13:30																																																								
14:00																																																								
14:30																																																								
15:00																																																								
15:30																																																								
16:00																																																								
16:30																																																								
17:30																																																								
18:00																																																								
18:30																																																								
19:00																																																								
19:30																																																								
20:00																																																								
20:30																																																								
21:00																																																								
21:30																																																								

◆ 注意事項 ◆

- 水着・スイムキャップを必ず着用ください。
- 装飾品 (ネックレス・時計・メガネ等) は、はずして泳いでください。
- 化粧をよく落とし、準備運動を行ってシャワーを浴びてからお入りください。
- プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。

1  
3月7日~21日の14:30~15:30はパーソナルスイムレッスン実施の為、7・8コースがご利用頂けませんので、予めご了承ください。

2  
3月14日の14:30以降は水泳大会開催の為、全コースご利用頂けません。大変ご迷惑をお掛けいたしますがご了承ください。

フィットネス会員の方は  内にてプールをご利用いただけます。  
 体調の優れない時は、ご休憩なさるか、無理をせずトレーニング自体をお休みください。  
 3月期の休館日は15・16・17日の3日間です。  
 4月期の休館日は15・16日の2日間です。

	29日(月)								30日(火)								31日(水)								25日(木)								26日(金)								27日(土)								28日(日)															
	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
9:00																																																																
9:30																																																																
10:00																																																																
10:30																																																																
11:00																																																																
11:30																																																																
12:00																																																																
12:30																																																																
13:00																																																																
13:30																																																																
14:00																																																																
14:30																																																																
15:00																																																																
15:30																																																																
16:00																																																																
16:30																																																																
17:30																																																																
18:00																																																																
18:30																																																																
19:00																																																																
19:30																																																																
20:00																																																																
20:30																																																																
21:00																																																																
21:30																																																																

春休み水泳教室  
実施中

春休み水泳教室実施中

春休み水泳教室  
実施中  
1

◆ 注意事項 ◆

- 水着・スイムキャップを必ずご着用ください。
- 装飾品(ネックレス・時計・メガネ等)は、はずして泳いでください。
- 化粧をよく落とし、準備運動を行ってシャワーを浴びてからお入りください。
- プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。

1  
3月25日(木)のレッスンは、春休み水泳教室実施のため、休講とさせていただきます。予めご了承ください。

フィットネス会員の方は 内にてプールをご利用いただけます。  
体調の優れない時は、ご休憩なさるか、無理をせずトレーニング自体をお休みください。  
3月期の休館日は15・16・17日の3日間です。  
4月期の休館日は15・16日の2日間です。