

ながでんスイミングスクール若里 プール レッスンプログラム / プール利用について

2022年 4月～

◆ プログラム内容・担当は急遽変更になる場合がございます。予めご了承ください。

水中ウォーキング
アクアピクス
スイムレッスン
子どもスクール

※ ☆はレッスン内容・担当が変更となったレッスンとなります。

時間 10分刻み	月			火			水			木			金			土						
	成人 レッスン	ウォーキング フリー コース	子ども スクール	成人 レッスン	ウォーキング フリー コース	子ども スクール	成人 レッスン	ウォーキング フリー コース	子ども スクール	成人 レッスン	ウォーキング フリー コース	子ども スクール	成人 レッスン	ウォーキング フリー コース	子ども スクール	成人 レッスン	ウォーキング フリー コース	子ども スクール				
9:30					6コース					6コース				6コース			6コース					
10:00	月曜 貸切利用日限り 9:20チェックインご入館いただけます 備考: 通常平日の入館は9:30 9:20~10:15まで ご利用いただけます。 ※10:15までに更衣室からの 退室をお願いします 11:50よりご利用再開となります。 ご利用いただける日は全6コース (通常)でご利用いただけます。 利用スケジュールは館内・シャワー場の 掲示板・フロント配布書面にてお知らせ いたします。				9:50		水曜 貸切利用日限り 9:20チェックインご入館いただけます 備考: 通常平日の入館は9:30 9:20~10:15まで ご利用いただけます。 ※10:15までに更衣室からの 退室をお願いします 11:50よりご利用再開となります。 ご利用いただける日は全6コース (通常)でご利用いただけます。 利用スケジュールは館内・シャワー場の 掲示板・フロント配布書面にてお知らせ いたします。				9:50			9:50			9:50					
10:30				9:50~10:20 水中ウォーキング 生玉		スクール 【ベビー】					9:50~10:20 水中ウォーキング 荒井		スクール 【ベビー】		9:50~10:20 スタートスイム 【パタ足・クロール】 青木		スクール 【ベビー】		9:40~10:10 水中ウォーキング 荒井		4コース	9:50
11:00				10:30~11:00 スタートスイム 【水慣れ・パタ足】 田中							10:30~11:00 スイムレッスン 中上級 青木				10:30~11:00 スイムレッスン 初級 生玉				10:20~10:50 スイムレッスン 初級 田中		2コース	
11:30				11:10~11:40 アクアピクス 北澤							11:10~11:40 アクアピクス 生玉				11:10~11:40 アクアピクス 偶数週: アクアピクス 奇数週: アクアズンバ ミハル				11:00~11:50 マスターズ 小山		4コース	
12:00		6コース		11:50~12:20 スイムレッスン 初級 河原田					11:50~12:35 チャレンジスイム 小山				11:50~12:20 水中ウォーキング 大谷									
12:30	12:10~12:50 スイムレッスン 中上級 田中																					
13:00		4コース																				
13:30	13:00~13:30 水中ウォーキング 大谷																					
15:00		6コース																				
16:00		15:30	15:30		15:30	15:30																
17:00		2コース	スクール 【未就園児】		2コース	スクール 【未就園児】																
		16:30	メゾふおるて		16:30	メゾふおるて																
		1コース			1コース																	



ご確認ください ⇒

- 【ご利用時間】 ◆ 【月～金】 9:30～17:00 【土】 9:30～13:00 (入退館時間)
 ◆ 祝日は上記時間と同様となります。プールレッスンは、祝日レッスン(1～2レッスン)に内容が変更となります(2週間前掲示)
 ◆ 月・水曜日10:15～11:50は施設貸切等によりご利用できない場合もあります(館内・シャワー場の掲示をご確認ください)
 【休館日】 ◆ 毎週日曜日、第5週目、GW、お盆、年末年始等(5週目の休館日は年間スケジュールをご確認ください)
 【更衣室】 ◆ プール更衣室は月・火・水曜日の15:30から、木・金曜日は14:30から子どもスクールのお子様もご利用されます。
 その他、子どもレッスン・学校水泳授業等で更衣室が混み合う場合がございます。