

# 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 9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	<b>月曜</b> 貸切利用日に限り 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		<b>水曜</b> 貸切利用日に限り 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		9:50~10:20 水中ウォーキング 平林 ☆					9:50~10:20 スタートスイム 【パタ足・クロール】 青木		9:40~10:10 水中ウォーキング 荒井					
11:00				10:30~11:00 スタートスイム 【水慣れ・パタ足】 田中	スクール 【ベビー】	10:30~11:00 スタートスイム 【水慣れ・パタ足】 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					
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						11:00~11:50 マスターズ 小山		スクール 【未就園児】	
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 荒井 ☆						12:10~12:50 スイムレッスン 中上級 田中 ☆									6コース		
13:00		4コース																
13:30	13:00~13:30 水中ウォーキング 荒井 ☆						13:00~13:30 水中ウォーキング 青木											
15:00		6コース																
16:00		2コース	スクール 【未就園児】		2コース	スクール 【未就園児】 【幼児園】		2コース		2コース			14:40 スクール 【未就園児】		5コース	スクール 【未就園児】		
		15:30	15:30		15:30	15:30		15:30		15:30			シャワー側 1コース		15:30	シャワー側 1コース		
		16:30	メゾぶおるて		16:30	メゾぶおるて		16:30		16:30			スクール 【幼児園】		16:30	スクール 【幼児園】		
17:00		1コース			1コース			1コース		1コース			メゾぶおるて		1コース	メゾぶおるて		



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。