

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

2023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 幼稚園利用日は 10:30~11:40頃まで両端2コースを 水泳授業で園児が利用します。 幼稚園水泳授業が行われる日程は 館内・シャワー場の掲示板上にてお知らせ いたします。月・水曜日利用スケジュール をご確認ください。 園児が女子更衣室を利用します。 【園児プール利用前】10:20~10:30頃 【園児プール利用後】11:30~11:45頃 上記の時間帯は大変混み合いますので プール更衣室利用を控えていただくよう ご協力お願い致します。 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。				6コース	9:50	水曜 幼稚園利用日は 10:30~11:40頃まで両端2コースを 水泳授業で園児が利用します。 幼稚園水泳授業が行われる日程は 館内・シャワー場の掲示板上にてお知らせ いたします。月・水曜日利用スケジュール をご確認ください。 園児が女子更衣室を利用します。 【園児プール利用前】10:20~10:30頃 【園児プール利用後】11:30~11:45頃 上記の時間帯は大変混み合いますので プール更衣室利用を控えていただくよう ご協力お願い致します。 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。				6コース	9:50		6コース	9:50		6コース	9:50	
10:30						9:50~10:20 水中ウォーキング 田中					スクール 【ベビー】				9:50~10:20 水中ウォーキング 平林		スクール 【ベビー】		9:50~10:20 スタートスイム 【バタ足・クロール】 青木
11:00			10:30~11:00 スタートスイム 【水慣れ・バタ足】 平林						10:30~11:00 スタートスイム 【水慣れ・バタ足】 青木				10:30~11:00 スイムレッスン 初級 小山				10:20~10:50 スイムレッスン 初級 田中		スクール 【ベビー】
11:30			11:10~11:40 アクアピクス 北澤						11:10~11:40 アクアピクス 平林				11:10~11:40 奇数週：アクアピクス 偶数週：アクアズンバ ミハル				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 平澤				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																		
13:00		4コース																	
13:30	13:00~13:30 水中ウォーキング 荒井																		
15:00		6コース																	
16:00		2コース																	
17:00		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は幼稚園の水泳授業によりコース制限がある場合があります。（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からこ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。