

※予定表の一般開放レーンについては急な予約がある場合、予告なしに変更する場合があります。

☐ ←赤枠はレーン変更が入った個所になります。

日	曜	一般開放時間		一般開放レーン数				備考
		トレーニング室	50mプール	午前	午後Ⅰ	午後Ⅱ	夜間	
1	木	10:00~20:15	〇10:00~20:30	9	9	9	4	教室：体幹トレーニング 夜間/ジュニア初級①
2	金	10:00~20:15	10:00~20:30	9	9	9	3	教室：卓球 ストレッチレッスン
3	土	水球国民スポーツ大会強化合宿						
4	日							
5	月							
6	火	10:00~20:15	12:30~20:30	〇	3	5	9	教室：脂肪燃焼ヨガ
7	水	休館日						
8	木	10:00~20:15	〇10:00~20:30	7	8	9	4	教室：体幹トレーニング 午前/競泳初級2① 午後Ⅰ/マスターズ選手強化コース① 夜間/ジュニア初級①
9	金	10:00~20:15	10:00~20:30	9	8	9	3	教室：卓球 ストレッチレッスン
10	土	10:00~20:15	12:30~20:30	〇	3	7	9	教室：こども卓球 骨盤修正ヨガ 午後Ⅰ/マスターズ練習会②
11	日	10:00~20:15	12:30~20:30	〇	9	9	9	
12	月	休館日						
13	火	10:00~20:15	10:00~20:30	8	9	9	4	教室：脂肪燃焼ヨガ 午前/競泳初級① 夜間/競泳初級night①
14	水	10:00~20:15	10:00~20:30	9	9	9	3	教室：ビューティヨガAB 柔軟ヨガ 夜間/ジュニア選手育成①
15	木	10:00~20:15	〇10:00~20:30	8	8	9	4	教室：体幹トレーニング 午前/競泳初級2① 午後Ⅰ/マスターズ選手強化コース① 夜間/ジュニア初級①
16	金	10:00~16:50	10:00~16:50	9	9	9	大会準備	教室：卓球
17	土	浜名湾中学生選手権水泳競技大会						
18	日							
19	月	休館日						
20	火	10:00~20:15	10:00~20:30	8	9	7	5	教室：脂肪燃焼ヨガ 午前/競泳初級① 夜間/競泳初級night①
21	水	10:00~20:15	10:00~20:30	7	9	7	4	教室：ビューティヨガAB 柔軟ヨガ 夜間/ジュニア選手育成①
22	木	10:00~20:15	〇10:00~20:30	6	8	7	4	教室：体幹トレーニング 午前/競泳初級2① 午後Ⅰ/マスターズ選手強化コース① 夜間/ジュニア初級①
23	金	10:00~16:50	10:00~16:50	6	6	3	大会準備	
24	土	浜名湾高校生選手権水泳競技大会						
25	日							
26	月	休館日						
27	火	10:00~20:15	10:00~20:30	8	9	9	5	教室：脂肪燃焼ヨガ 午前/競泳初級① 夜間/競泳初級night①
28	水	10:00~20:15	10:00~20:30	9	9	9	4	教室：ビューティヨガAB 柔軟ヨガ 夜間/ジュニア選手育成①
29	木	10:00~20:15	〇10:00~20:30	8	8	9	4	教室：体幹トレーニング 午前/競泳初級2① 午後Ⅰ/マスターズ選手強化コース① 夜間/ジュニア初級①
30	金	10:00~20:15	10:00~20:30	9	6	9	3	教室：卓球 ストレッチレッスン
31	土	10:00~16:50	12:30~16:50	〇	6	3	大会準備	教室：飛込競技 こども卓球 骨盤修正ヨガ

☑ 専用使用ご利用時間（最大利用時間） 午前/10:00~12:30 午後Ⅰ/12:30~15:00 午後Ⅱ/15:00~17:30 夜間/17:30~20:30

■ プール休憩時間 12:20 ~ 12:30 14:50 ~ 15:00 17:20 ~ 17:30
 ※一般利用の方は営業時間内、休憩時間を除く時間はいつでもご利用いただけます。

■ 水深 1.6~1.8m

■ 利用料金（冬料金） プール：一般 600円 高校生以下 300円
 トレーニングルームのみ：一般 300円 高校生以下 150円

■ トレーニング室 ※初めての方には「講習」を受けていただきます。（事前予約制）

木曜日は
スタート練習レーン
 を作ります。
 （時刻に〇印がついている日に行います）

サポーターズ会員
 大募集!!!
 （月額¥3,100）