

| 4月 April |   | プール教室  |
|----------|---|--|
| 1        | 火 | —  |
| 2        | 水 | —  |
| 3        | 木 | —  |
| 4        | 金 | 水泳大会前日準備の為<br>18時最終受付/18時30分遊泳終了             |
| 5        | 土 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |
| 6        | 日 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |
| 7        | 月 | —  |
| 8        | 火 | ◎  |
| 9        | 水 | ◎  |
| 10       | 木 | ◎  |
| 11       | 金 | ◎  |
| 12       | 土 | —  |
| 13       | 日 | —  |
| 14       | 月 | —  |
| 15       | 火 | ◎  |
| 16       | 水 | ◎  |
| 17       | 木 | ◎  |
| 18       | 金 | ◎  |
| 19       | 土 | —  |
| 20       | 日 | —  |
| 21       | 月 | —  |
| 22       | 火 | ◎  |
| 23       | 水 | ◎  |
| 24       | 木 | ◎  |
| 25       | 金 | ◎  |
| 26       | 土 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |
| 27       | 日 | 【水深変更】19:00～21:00 (135cm)<br>往復コースのみクイックターン可 |
| 28       | 月 | —  |
| 29       | 火 | —  |
| 30       | 水 | —  |

| 5月 May |   | プール教室  |
|--------|---|--|
| 1      | 木 | —  |
| 2      | 金 | —  |
| 3      | 土 | —  |
| 4      | 日 | 【水深変更】19:00～21:00 (135cm)<br>往復コースのみクイックターン可 |
| 5      | 月 | —  |
| 6      | 火 | —  |
| 7      | 水 | ◎  |
| 8      | 木 | ◎  |
| 9      | 金 | ◎  |
| 10     | 土 | —  |
| 11     | 日 | —  |
| 12     | 月 | —  |
| 13     | 火 | ◎  |
| 14     | 水 | ◎  |
| 15     | 木 | ◎  |
| 16     | 金 | 水泳大会前日準備の為<br>18時最終受付/18時30分遊泳終了             |
| 17     | 土 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |
| 18     | 日 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |
| 19     | 月 | —  |
| 20     | 火 | ◎  |
| 21     | 水 | ◎  |
| 22     | 木 | ◎  |
| 23     | 金 | ◎  |
| 24     | 土 | —  |
| 25     | 日 | 知的障がい者アクアムーブメント教室 (予定)<br>9:30～10:30 コース制限あり |
| 26     | 月 | —  |
| 27     | 火 | ◎  |
| 28     | 水 | ◎  |
| 29     | 木 | ◎  |
| 30     | 金 | 水泳大会前日準備の為<br>18時最終受付/18時30分遊泳終了             |
| 31     | 土 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |

◎\* 5/16(金)、5/30(金)は成人夜の水泳教室は休講です。

| 6月 June |   | プール教室  |
|---------|---|--|
| 1       | 日 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |
| 2       | 月 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 3       | 火 | ◎  |
| 4       | 水 | ◎  |
| 5       | 木 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 6       | 金 | ◎  |
| 7       | 土 | —  |
| 8       | 日 | —  |
| 9       | 月 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 10      | 火 | ◎  |
| 11      | 水 | ◎  |
| 12      | 木 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 13      | 金 | ◎  |
| 14      | 土 | —  |
| 15      | 日 | 知的障がい者アクアムーブメント教室 (予定)<br>9:30～10:30 コース制限あり |
| 16      | 月 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 17      | 火 | ◎  |
| 18      | 水 | ◎  |
| 19      | 木 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 20      | 金 | ◎  |
| 21      | 土 | —  |
| 22      | 日 | 水泳大会の為、終日利用不可                                |
| 23      | 月 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 24      | 火 | ◎  |
| 25      | 水 | —  |
| 26      | 木 | 小学校貸切/一般利用受付12時30分開始                         |
| 27      | 金 | —  |
| 28      | 土 | —  |
| 29      | 日 | 【水深変更】19:00～21:00 (135cm)<br>往復コースのみクイックターン可 |
| 30      | 月 | —  |

※ワンポイントレッスン4月はお休みです。5月以降の予定は、後日別途ご案内させていただきます。

※4/27(日)、5/4(日)、5/29(日)19:00～21:00まで、水深を135cmに変更し営業いたします。同時時間帯は往復コースのみクイックターン可といたします。

※6月毎週月曜日、木曜日は近隣小学校授業の為貸切です。(詳細は後日、別途ご案内いたします)。一般利用受付12:30開始、遊泳開始12:45(13:00～13:05休憩時間実施なし)

# プールサイドヘタオルをお持ちください。更衣室は体をふいてご利用ください。

| プール教室、ワンポイントレッスン開催時間 |                  |                 |                 |                  |
|----------------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|
|                      | 火                | 水               | 木               | 金                |
| 10:30~11:25          | シニア<br>アクアムーブメント | アクア<br>エクササイズ   |                 | アクアピクス           |
| 11:30~12:25          | シニア<br>スイミング     | シニア<br>スイミング    |                 | シニア<br>スイミング     |
| 12:30~13:00          |                  | ワンポイント<br>レッスン  |                 | ワンポイント<br>レッスン   |
| 13:30~14:25          | 成人スイミング<br>(昼)   | 成人スイミング<br>(昼)  |                 | 成人スイミング<br>(昼)   |
| 15:30~16:25          | キッズスイミング         | キッズスイミング        | キッズスイミング        | キッズスイミング         |
| 16:30~17:25          | ジュニア<br>スイミング①   | ジュニア<br>スイミング①  | ジュニア<br>スイミング①  | ジュニア<br>スイミング①   |
| 17:30~18:25          | ジュニア<br>スイミング②   | ジュニア<br>スイミング②  | ジュニア<br>スイミング②  | ジュニア<br>スイミング②   |
| 19:30~20:25          | 成人スイミング<br>(中上級) | 成人スイミング<br>(初級) | 成人スイミング<br>(初級) | 成人スイミング<br>(中上級) |

\*教室開始10分前より教室準備を開始いたします。予めご了承ください。

\*水泳ワンポイントレッスンは当日受付です。当日11時より総合受付にて承ります。  
教室参加の方(ワンポイントレッスン参加の方は別途ノール利用券が必要です。総合受付へおこしください。

## ご利用の際のお願い



シャワーをしっかりと浴びてからご利用ください。  
トイレの後も必ずシャワーをしてください。

ジャグジーの後はシャワーで汗を流してから  
プールにお戻りください。

タオルはプールサイド迄お持ちください。  
更衣室は体を拭いてから入室してください。

ロッカーは100円リターン式です。  
必ず施錠しカギは身に付けてご利用ください。

\*貴重品は貴重品ロッカーをご利用ください。



撮影禁止



携帯電話の持込および  
使用禁止



スイミングキャップを着用してください  
水着を着用して下さい。(水着以外不可)  
髪の毛はきれいにしまってください



お化粧品は落としてください  
装飾品(結婚指輪以外)は外  
してください



シャンプー等使用禁止  
ドライヤーの利用、持込利用はできません

\*7歳以上のお子様は、男女の更衣室の行き来ができませんので予めご了承ください。

\*施設内での入れ墨・タトゥー(タトゥーシール含)を露出しているのご利用はお断りさせていただきます。

## プール利用方法

- ①券売機でチケットを購入し総合受付へ提出。  
\*複数でご利用の方は全員そろってから受付してください
- ②プール利用名簿に名前入室時間を記入する
- ③利用券を受け取り、プール更衣室で着替え、  
プールをご利用ください。
- ④利用後は利用券を総合受付へ返却してください  
\*複数でご利用の方は全員そろってから受付してください
- ⑤利用時間制限がございます。  
2時間を超えた場合は超過料金をお支払いいただきます。  
す、予めご了承ください。

## 休憩時間のご案内

お客様の健康管理及び安全点検の為、  
5分間の休憩時間を設けております

- ①10:25~10:30
- ②13:00~13:05
- ③14:55~15:00
- ④18:55~19:00

休憩時間は  
プールから離れてお待ちください



## ご利用可能な浮輪等



丸型の浮輪

\*紐なし、飾りなし、100cm以内



アームヘルパー



ヘルパー



ブルブイ・ビート板

## ご利用いただけない浮輪等



ビーチボール



マット型



動物タイプ



足抜きタイプ  
ポート型のもの



飾りのついているもの  
\*持ち手不可



ハードタイプのパドル



フィン・シュノーケル

- \*コースロープは浮き具ではありません。大変危険ですので離れて遊んでください。
- \*プラスチック製品・金属製品、硬いものは万が一接触した際大変危険ですので利用できません。
- \*スタッフが危険と判断した場合にはお声がけする場合がございます。
- \*スタッフの指示に従えない場合、ご利用をお断りいたします。予めご了承ください。