

令和6年度 サルースアクアクラブ 週間スケジュール

※利用レーン(数)は変更する場合があります。

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		日曜日	火～土曜日
プール		体操場	プール	体操場	プール	トレーニングルーム									
10:00	10:00～15:00	10:00～10:15	10:00	10:00～15:00	10:00～10:15	10:00	10:00～15:00	10:00～10:15	10:00	10:00～15:00		10:00		10:00	9:30
	10:15～10:45 アクアエクササイズ			10:15～10:45 アクアエクササイズ			10:15～10:45 アクアエクササイズ			自由遊泳 (3レーン)		11:00		11:00	11:00
11:00	自由遊泳 (2レーン)	11:10～11:25	11:00	自由遊泳 (2レーン)		11:00	自由遊泳 (2レーン)	11:10～11:25	11:00	自由遊泳 (2レーン)		11:00	11:00～11:15	11:00	自由遊泳 (3レーン)
12:00		12:20～12:35	12:00			12:00		12:20～12:35	12:00			12:00		12:00	
13:00	12:35～13:05 アクアエクササイズ	13:00～13:15	13:00	12:35～13:05 アクアエクササイズ		13:00	12:35～13:05 アクアエクササイズ	13:00～13:15	13:00	12:35～13:05 アクアエクササイズ	13:00～13:15	13:00		13:00	
14:00	自由遊泳 (3レーン)		14:00	自由遊泳 (3レーン)		14:00	自由遊泳 (3レーン)		14:00	自由遊泳 (3レーン)		14:00		14:00	
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00	11:15～17:20 自由遊泳 (2レーン)	15:00	15:00～17:00 自由遊泳 デイ・ナイト 両方利用可能
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00		16:00	
17:00			17:00			17:00			17:00			17:00		17:00	
18:00			18:00			18:00			18:00			18:00		18:00	
19:00	18:30～21:00 自由遊泳 (2レーン)	18:45～19:00	19:00	18:30～21:00 自由遊泳 (2レーン)		19:00	18:30～21:00 自由遊泳 (2レーン)	18:45～19:00	19:00	18:30～21:00 自由遊泳 (2レーン)		19:00	18:30～21:00 自由遊泳 (2レーン)	19:00	
20:00	自由遊泳 (3レーン)	19:45～20:00	20:00	自由遊泳 (3レーン)		20:00	自由遊泳 (3レーン)	19:45～20:00	20:00	自由遊泳 (2レーン)		20:00		20:00	
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00		21:00	

※日曜・祝日のトレーニングルームは休講日を含め午前9時30分から午後5時まで利用可能です。

※日曜15:00～17:00まではアクアデイ会員、アクアナイト会員両方ご利用いただけます。