# プールプログラム

**2026年 11月～**

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 10:30～11:15<br>レッスン<br>クローズ | 10:30～11:15<br>ゆっくり泳ごう<br>内堀 | 10:30～11:15<br>はじめてプール<br>内堀 | 休館日 | 10:30～11:15<br>ゆっくり泳ごう<br>祖父江 | | |
| 11 | | | 11:15～12:00<br>レッスンクローズ<br>※アクアコア＆ダンス | | | 11:00～11:30<br>クロール初級<br>祖父江<br>11:45～12:30<br>アクアビクス<br>根尾 | |
| 12 | | | | | | | クローズ<br>12:00～14:00 |
| 13 | | | | | 13:15～14:00<br>アクアビクス<br>大橋 | クローズ<br>13:00～18:00 | |
| 14 | | 13:45～14:30<br>ソフトアクア<br>加藤 | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 16<br>～<br>18 | クローズ　15:30～19:00 | | | | クローズ<br>15:30～19:00 | | |
| 19 | | | | | | 19:30～20:15<br>たっぷり泳ごう<br>祖父江 | 18:45まで<br>ご利用<br>いただけます |
| 20 | | | | | | | |
| 21 | | 21:05～21:50<br>4泳法<br>内堀 | 21:05～21:50<br>たっぷり泳ごう<br>吉田 | | 21:05～21:35<br>クロール初級<br>祖父江 | 20:30～21:15<br>アクアビクス<br>隔週<br>（第1・第3週目）※1<br>大橋 | |
| 22 | | | | | | 21:45まで<br>ご利用<br>いただけます | |
| 〈月～水・金〉 22:45までご利用いただけます | | | | | | | |

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。
休校日は、アクアビクス、ソフトアクア、アクアコアダンスを除くプログラムはお休みです。
※1　第1週目が休校日、休館日の場合は、第2週目と第3週目のレッスン開催といたします。

TOPIA SPORTS CLUB