

個人利用可 予約済み 団体利用等 利用不可

| 日にち | 曜日 | コース | 基本コース設定 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 |
|--------|----|--------|------------|--------------------|--|--------------------|----------|-------------|--|--|----------|-------|-------------------------|----------|----------|-------|
| 10月13日 | 日 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →ロング | | | | →ロング | | →初心者専用 | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | →遊泳 | | | | →遊泳 | | →25m | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | →遊泳 | | →ロング (S) | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | アクアシム ※予約制 ①13:30 ②14:00 ③14:30 ④15:00 | | | →ロング | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | →遊泳 | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | →遊泳 | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | プールおむつde遊ぼう | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | |
| 10月14日 | 月 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →遊泳 | | | | | | →初心者専用 | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | →遊泳 | | | | | | →25m | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | | | | | →ロング (S) | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | →25m | | | | | アクアシム ※予約不要 無料開放デー 14:00~16:00 時間帯にて 対象:身長110cm~190cmの方 | | | →ロング | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | わごらスポーツ祭り ※予約制 各種 水泳教室 9:30~13:00 時間帯にて | | | →遊泳 | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | →遊泳 | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | |
| 10月15日 | 火 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | →ウォーキング | | | | →ウォーキング | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | →ロング | | | | →初心者専用 | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | →遊泳 | | | | →25m | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | →ロング (S) | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | →ロング | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | →遊泳 | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | →遊泳 | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | |
| 10月16日 | 水 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | | | | →ウォーキング | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →ロング | | | | | →初心者専用 | | |
| | | 3 | 25mコース | | →25m | | →25m | | →遊泳 | | | | | →25m | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | →ロング (S) | | | | | | | →ロング (S) | | |
| | | 5 | ロングコース | | →遊泳 | | →ロング | | | | | | | →ロング | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | ※予約制 ①ベビー 10:15-11:00 ②enjoy スイミング 11:15-12:00 | | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | →遊泳 | | | | | | | | →遊泳 |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | |
| 10月17日 | 木 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | |
| 10月18日 | 金 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | | | | →ウォーキング | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →ロング | | | | | →初心者専用 | | |
| | | 3 | 25mコース | | →25m | | →25m | | →遊泳 | | | | | →25m | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | →ロング (S) | | | | | | | →ロング (S) | | |
| | | 5 | ロングコース | | →遊泳 | | →ロング | | | | | | | →ロング | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | ※予約制 ①ベビー 10:15-11:00 ②enjoy スイミング 11:15-12:00 | | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | →遊泳 | | | | | | | →ファミリー安心 | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | |
| 10月19日 | 土 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | →ウォーキング | →ウォーキング | | | | | →ウォーキング | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →ロング | | →初心者専用 | →ロング | | | | | →ロング | →初心者専用 | | |
| | | 3 | 25mコース | | →遊泳 | | →25m | →遊泳 | | | | | →遊泳 | →25m | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | →ロング (S) | | | | | | →遊泳 | →ロング (S) | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | →ロング | | | | | | ベビー ※予約制 18:00-18:45 | →ロング | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | | |
| | | 7 | ファミリー安心コース | | | | →ファミリー安心 | | | | | | →ファミリー安心 | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | |

◆12時・15時・18時には、安全確認(約10分間)を行うため、プールサイドへ上がって頂きます。

※この休憩時間も利用時間(2時間)に含まれますのでご注意ください。

◆コース設定は状況により変更になる場合があります。最新情報は現地にてご確認ください。

◆指導行為は禁止です。

◆コース設定

| | | | |
|----------|----------------------|-----------|------------------|
| 「ウォーキング」 | ・・・水中歩行用のコース | 「ロング」 | ・・・25m以上ゆっくり泳げます |
| 「初心者専用」 | ・・・途中で立ち止まってもOK | 「ロングS」 | ・・・25m以上速く泳げます |
| 「25m」 | ・・・25m完泳 | 「ファミリー安心」 | ・・・水深を浅くしお子様でも安心 |
| 「遊泳」 | ・・・歩きもOK、泳ぎもOK、練習に最適 | | |

| 日にち | 曜日 | コース | 個人利用可 | | | | | | | | | | | | 予約済み 団体利用等 | | 利用不可 | | 21:00 |
|--------|----|--------|--------------------|--|--------------------|----------|--------------------|----------|-------------|--|-------------|----------|--------------------|-------------------------|--------------------|----------|--------------------|----------|-------|
| | | | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | | | | | |
| 10月20日 | 日 | 1 | ウォーキングコース | →ウォーキング | | | | | | →ウォーキング | | | | →ウォーキング | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | →ロング | | | | | | →ロング | | | | →初心者専用 | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | | | →25m | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | →遊泳 | | | | →ロング (S) | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | アクアジム ※予約制 ①13:30 ②14:00 ③14:30 ④15:00 | | | | →ロング | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | プールおむつde遊ぼう | | プールおむつde遊ぼう | | (予約不要) | | | | | | |
| 10月21日 | 月 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | | |
| 10月22日 | 火 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | →ウォーキング | | | | →ウォーキング | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | →ロング | | | | →初心者専用 | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | →遊泳 | | | | →25m | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月23日 | 水 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | →ウォーキング | | | | →ウォーキング | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | →ロング | | | | →初心者専用 | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | →遊泳 | | | | →25m | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月24日 | 木 | 1 | ウォーキングコース | 休館日 (毎月第2・第4木曜日 ※祝祭日に当たる場合は開館し、翌平日が振替休館) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月25日 | 金 | 1 | ウォーキングコース | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | |
| | | 2 | 初心者専用コース | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →初心者専用 | |
| | | 3 | 25mコース | →25m | | →25m | | →25m | | →25m | | →25m | | →25m | | →25m | | →25m | |
| | | 4 | ロングコース (S) | →ロング | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | |
| | | 5 | ロングコース | →遊泳 | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | ※予約制 ①ベビー 10:15-11:00 ②enjoy スイミング 11:15-12:00 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →ファミリー安心 | | →ファミリー安心 | |
| | 幼 | 幼児用プール | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | | | | |
| 10月26日 | 土 | 1 | ウォーキングコース | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | →ウォーキング | |
| | | 2 | 初心者専用コース | →ロング | | →初心者専用 | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | →初心者専用 | |
| | | 3 | 25mコース | →遊泳 | | →25m | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →25m | | →25m | | →25m | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | | →ロング (S) | |
| | | 5 | ロングコース | | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | | →ロング | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | →遊泳 | | ベビー ※予約制 18:00-18:45 | | →遊泳 | | →遊泳 | |
| | | 7 | ファミリー安心コース | | | →ファミリー安心 | | →ファミリー安心 | | →ファミリー安心 | | →ファミリー安心 | | →ファミリー安心 | | →ファミリー安心 | | →ファミリー安心 | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | |

◆12時・15時・18時 には、安全確認 (約10分間) を行うため、プールサイドへ上がって頂きます。

※この休憩時間も利用時間 (2時間) に含まれますのでご注意ください。

◆コース設定は状況により変更になる場合があります。最新情報は現地にてご確認ください。

◆指導行為は禁止です。

◆コース設定

| | | | |
|----------|----------------------|-----------|------------------|
| 「ウォーキング」 | ・・・水中歩行用のコース | 「ロング」 | ・・・25m以上ゆっくり泳げます |
| 「初心者専用」 | ・・・途中で立ち止まってもOK | 「ロングS」 | ・・・25m以上速く泳げます |
| 「25m」 | ・・・25m完泳 | 「ファミリー安心」 | ・・・水深を浅くしお子様でも安心 |
| 「遊泳」 | ・・・歩きもOK、泳ぎもOK、練習に最適 | | |

| 日にち | 曜日 | コース | 基本コース設定 | 個人利用可 | | | | | | | | | | | | 予約済み 団体利用等 | | 利用不可 | | 21:00 | | | |
|--------|----|--------|------------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------------|--|------|--|-------|--|---------|--------------------|
| | | | | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | | | | | | | | |
| 10月27日 | 日 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →ロング | | | | | | | | | | | →初心者専用 | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | →遊泳 | | | | | | | | | | | →25m | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) |
| 10月28日 | 月 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) |
| 10月29日 | 火 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) |
| 10月30日 | 水 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) |
| 10月31日 | 木 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) |
| 11月1日 | 金 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | | →ウォーキング | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | | | →初心者専用 |
| | | 3 | 25mコース | | →25m | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | | →25m |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) |
| | | 5 | ロングコース | | →遊泳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →遊泳 |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →ファミリー安心 |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) |
| 11月2日 | 土 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | | →ウォーキング | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →ロング | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | | →初心者専用 |
| | | 3 | 25mコース | | →遊泳 | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | →25m |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | | | →ロング (S) |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | | →ロング |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | →遊泳 |
| | | 7 | ファミリー安心コース | | | | | | | | | | | | | →ファミリー安心 | | | | | | | →ファミリー安心 |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) |

◆12時・15時・18時 には、安全確認 (約10分間) を行うため、プールサイドへ上がって頂きます。

※この休憩時間も利用時間 (2時間) に含まれますのでご注意ください。

◆コース設定は状況により変更になる場合があります。最新情報は現地にてご確認ください。

◆指導行為は禁止です。

◆コース設定

| | | | |
|----------|----------------------|-----------|------------------|
| 「ウォーキング」 | ・・・水中歩行用のコース | 「ロング」 | ・・・25m以上ゆっくり泳げます |
| 「初心者専用」 | ・・・途中で立ち止まってもOK | 「ロングS」 | ・・・25m以上速く泳げます |
| 「25m」 | ・・・25m完泳 | 「ファミリー安心」 | ・・・水深を浅くしお子様でも安心 |
| 「遊泳」 | ・・・歩きもOK、泳ぎもOK、練習に最適 | | |

| 日にち | 曜日 | コース | 個人利用可 | | | | | | | | | | | | 予約済み 団体利用等 | | 利用不可 | | |
|-------|----|--------|------------|--------------------|--------------------------|--------------------|----------|--------------------|-------------|---------------|-------|-------|--------------------|-------------------------|------------|--|------|----------|--|
| | | | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | | | | |
| 11月3日 | 日 | 1 | ウォーキングコース | →ウォーキング | | | | | | →ウォーキング | | | | →ウォーキング | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | →ロング | | | | | | →ロング | | | | →初心者専用 | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | | | →25m | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | →遊泳 | | | | →ロング (S) | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | アクアジム ※予約制 | | | →ロング | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | ①13:30 ②14:00 | | | →遊泳 | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | ③14:30 ④15:00 | | | →遊泳 | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | プールおむつde遊ぼう | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | |
| 11月4日 | 月 | 1 | ウォーキングコース | | | | →ウォーキング | | | →ウォーキング | | | →ウォーキング | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | →ロング | | | →ロング | | | →初心者専用 | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | →25m | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | |
| 11月5日 | 火 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | →ウォーキング | | | →ウォーキング | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | →ロング | | | →初心者専用 | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | →遊泳 | | | →25m | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | →遊泳 | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | | | |
| 11月6日 | 水 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | | →ウォーキング | | | →ウォーキング | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | | →ロング | | | →初心者専用 | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | →25m | | →25m | | | →遊泳 | | | →25m | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | →ロング (S) | | | | | | →ロング (S) | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | →遊泳 | | →ロング | | | | | | →ロング | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | ※予約制 ①ベビー 10:15-11:00 | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | ②enjoy スイミング 11:15-12:00 | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | | | | →遊泳 | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | | | |
| 11月7日 | 木 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | |
| 11月8日 | 金 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | →ウォーキング | | | →ウォーキング | | | →ウォーキング | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | →初心者専用 | | | →ロング | | | →初心者専用 | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | →25m | | →25m | | | →遊泳 | | | →25m | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | →ロング (S) | | | | | | →ロング (S) | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | →遊泳 | | →ロング | | | | | | →ロング | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | ※予約制 ①ベビー 10:15-11:00 | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | ②enjoy スイミング 11:15-12:00 | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | | | | | →ファミリー安心 | |
| | 幼 | 幼児用プール | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | | | | | | |
| 11月9日 | 土 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | | | | | | | →ロング | →初心者専用 | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | →ロング | | | | | | | | →遊泳 | →25m | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →遊泳 | | | | | | | | →遊泳 | →ロング (S) | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | ベビー ※予約制 18:00-18:45 | →遊泳 | | | | |
| | | 7 | ファミリー安心コース | | | | | | | | | | | →ファミリー安心 | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | |

◆12時・15時・18時には、安全確認(約10分間)を行うため、プールサイドへ上がって頂きます。

※この休憩時間も利用時間(2時間)に含まれますのでご注意ください。

◆コース設定は状況により変更になる場合があります。最新情報は現地にてご確認ください。

◆指導行為は禁止です。

◆コース設定

| | | | |
|----------|----------------------|-----------|------------------|
| 「ウォーキング」 | ・・・水中歩行用のコース | 「ロング」 | ・・・25m以上ゆっくり泳げます |
| 「初心者専用」 | ・・・途中で立ち止まってもOK | 「ロングS」 | ・・・25m以上速く泳げます |
| 「25m」 | ・・・25m完泳 | 「ファミリー安心」 | ・・・水深を浅くしお子様でも安心 |
| 「遊泳」 | ・・・歩きもOK、泳ぎもOK、練習に最適 | | |

| 日にち | 曜日 | コース | 基本コース設定 | 個人利用可 | | | | | | | | | | | | 予約済み 団体利用等 | | 利用不可 | | 21:00 | | | |
|--------|----|--------|------------|---|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|--------------------|--|------|--|-------|---------|--------------------|----------|
| | | | | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | | | | | | | | |
| 11月10日 | 日 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →ロング | | | | | | | | | | | →初心者専用 | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | →遊泳 | | | | | | | | | | | →25m | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | | |
| 11月11日 | 月 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | |
| 11月12日 | 火 | 1 | ウォーキングコース | | | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | →ウォーキング | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | | →初心者専用 | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | | →25m | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →遊泳 |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | |
| 11月13日 | 水 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | →ウォーキング | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | →初心者専用 | |
| | | 3 | 25mコース | | →25m | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | →25m | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) | |
| | | 5 | ロングコース | | →遊泳 | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →遊泳 |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | |
| 11月14日 | 木 | 1 | ウォーキングコース | 休館日 (毎月第2・第4木曜日 ※祝祭日に当たる場合は開館し、翌平日が振替休館) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3 | 25mコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月15日 | 金 | 1 | ウォーキングコース | | →ウォーキング | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | →ウォーキング | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | | →初心者専用 | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | →初心者専用 | |
| | | 3 | 25mコース | | →25m | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | →25m | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | →ロング | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) | |
| | | 5 | ロングコース | | →遊泳 | | | | | | | | | | | | | | | | | →ロング | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | |
| | | 7 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | →ファミリー安心 |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | | | | | | | |
| 11月16日 | 土 | 1 | ウォーキングコース | →ウォーキング | | | | | | | | | | | →ウォーキング | | | | | | →ウォーキング | | |
| | | 2 | 初心者専用コース | →ロング | | | | | | | | | | | | →初心者専用 | | | | | | →初心者専用 | |
| | | 3 | 25mコース | →遊泳 | | | | | | | | | | | | →25m | | | | | | →25m | |
| | | 4 | ロングコース (S) | | | | | | | | | | | | | →ロング (S) | | | | | | →ロング (S) | |
| | | 5 | ロングコース | | | | | | | | | | | | | →ロング | | | | | | →ロング | |
| | | 6 | 遊泳・フリーコース | | | | | | | | | | | | | →遊泳 | | | | | | →遊泳 | |
| | | 7 | ファミリー安心コース | | | | | | | | | | | | | →ファミリー安心 | | | | | | →ファミリー安心 | |
| | 幼 | 幼児用プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | プールおむつde遊ぼう (予約不要) | |

◆12時・15時・18時 には、安全確認(約10分間)を行うため、プールサイドへ上がって頂きます。

※この休憩時間も利用時間(2時間)に含まれますのでご注意ください。

◆コース設定は状況により変更になる場合があります。最新情報は現地にてご確認ください。

◆指導行為は禁止です。

◆コース設定

| | | | |
|----------|----------------------|-----------|------------------|
| 「ウォーキング」 | ・・・水中歩行用のコース | 「ロング」 | ・・・25m以上ゆっくり泳げます |
| 「初心者専用」 | ・・・途中で立ち止まってもOK | 「ロングS」 | ・・・25m以上速く泳げます |
| 「25m」 | ・・・25m完泳 | 「ファミリー安心」 | ・・・水深を浅くしお子様でも安心 |
| 「遊泳」 | ・・・歩きもOK、泳ぎもOK、練習に最適 | | |