

(2023. 7月～)

※レッスンでは、最大4コースまで使用致します。

プールレッスン タイムスケジュール

水中運動	水泳入門～ 初心者向け	中級者向け	上級者向け	Jrスイミング
------	----------------	-------	-------	---------

	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
月			バタフライ初級 10:30~11:15 小仲		クロール中級 11:25~12:10 越田		中級水泳 12:20~13:05 松村		ゆっくり4泳法 13:15~14:00 越田				ジュニアスイミングスクール 15:30 ~ 18:40						バタフライ中級 18:50~19:35 山川		マスターズ練習 19:45~20:30 山川		
火	休館日																						
水			クロール初級 10:30~11:15 越田		背泳ぎ初級 11:25~12:10 越田		クロール・背泳ぎ中級 12:20~13:05 保月		背泳ぎ中級 13:15~14:00 山川		無料レッスン 水中ウォーキング 14:10~14:30		ジュニアスイミングスクール 15:30 ~ 18:40						4泳法ドリル練習 18:45~19:30 村上				
木			バタフライ初級 10:30~11:15 保月		バタフライ中級 11:25~12:10 山川		上級水泳 12:20~13:05 山川		4泳法初中級 13:15~14:00 葛尾				ジュニアスイミングスクール 15:30 ~ 18:40										
金			クロール初級 10:30~11:15 小仲		中級水泳 11:25~12:10 村上		平泳ぎ初級 12:20~13:05 小仲				無料レッスン 水中ウォーキング 13:15~13:35		ジュニアスイミングスクール 15:30 ~ 18:40										
土			めざせスイム1500m 10:30~11:15 山川		平泳ぎ中級 11:25~12:10 山川		背泳ぎ中級 12:20~13:05 村上		無料レッスン 肩こり腰痛予防レッスン 12:20~12:40		バタフライ中級 13:15~14:00 村上		ジュニアスイミングスクール 15:30 ~ 18:40						マスターズ水泳 18:45~19:30 村上				
日			mizunoアクアペーシック 10:30~11:15 内藤		クロール・背泳ぎ初級 11:25~12:10 小仲		バタフライ初級 12:20~13:05 小仲		中級水泳 13:15~14:00 松村				ジュニアスイミングスクール 15:30 ~ 18:40										
日			水中健康教室 10:30~11:30																				

4月から水中ウォーキング・肩こり腰痛予防レッスンが20分レッスンの無料化となります！(担当コーチは日替わりです)