

# 成人プール レッスン一覧

	レッスン名	時間	定員	講師
月	バタフライ初級	10:30~11:15	30	小仲
	クロール中級	11:25~12:10	26	越田
	フインスイム	11:25~12:10	30	小仲
	中級水泳	12:20~13:05	30	松村
	平泳ぎ初級	12:20~13:05	22	越田
	ゆっくり4泳法	13:15~14:00	22	越田
	バタフライ中級	13:15~14:00	30	松村
	バタフライ中級	18:50~19:35	30	山川
	マスターズ練習	19:45~20:30	30	山川
水	クロール初級	10:30~11:15	18	越田
	バタフライ初級	10:30~11:15	20	保月
	背泳ぎ初級	11:25~12:10	25	越田
	バタフライ中級	11:25~12:10	31	山川
	クロール・背泳ぎ中級	12:20~13:05	23	保月
	上級水泳	12:20~13:05	30	山川
	背泳ぎ中級	13:15~14:00	30	山川
	4泳法初中級	13:15~14:00	30	葛尾
	4泳法ドリル練習	18:45~19:30	30	村上

	レッスン名	時間	定員	講師
木	クロール初級	10:30~11:15	30	小仲
	めざせスイム1500m	10:30~11:15	30	山川
	中級水泳	11:25~12:10	30	村上
	平泳ぎ中級	11:25~12:10	30	山川
	平泳ぎ初級	12:20~13:05	30	小仲
	背泳ぎ中級	12:20~13:05	30	村上
金	mizunoアクアベーシック	10:30~11:15	30	内藤
	クロール中上級	10:30~11:15	30	小仲
	クロール・背泳ぎ初級	11:25~12:10	30	小仲
	上級水泳	11:25~12:10	30	松村
	バタフライ初級	12:20~13:05	30	小仲
	バタフライ中級	13:15~14:00	30	村上
	中級水泳	13:15~14:00	30	松村
	マスターズ水泳	18:45~19:30	30	村上

無料レッスン				
水	水中ウォーキング	14:10~14:30	なし	日替わり
木	水中ウォーキング	13:15~13:35	なし	
金	肩こり腰痛予防レッスン	12:20~12:40	なし	

※レッスン回数によって、受講料が異なります。  
詳細はスケジュールをご確認ください。

※都合により講師が変更になる場合がございます。  
予めご了承ください。