

成人プールレッスン案内（R7年7月～）

	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	葛尾
	平泳ぎ・バタフライ初級	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	葛尾
	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	20	越田
	バタフライ初級	10:30～11:15	30	葛尾
	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	越田
	上級水泳	12:20～13:05	30	山川
	ミットアクアウォーキング	13:15～14:00	20	内藤
	背泳ぎ中級	13:15～14:00	30	山川
	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	神園
	めざせスイム1500m	10:30～11:15	30	山川
	中級水泳	11:25～12:10	30	神園
	平泳ぎ中級	11:25～12:10	30	山川
	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
	フインスイム	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	葛尾
	バタフライ初級	12:20～13:05	30	葛尾
火	4泳法中級	13:15～14:00	30	神園
	マスターズ水泳	18:45～19:30	30	村上
	7月・8月のみ 水中健康教室	14:00～15:00	10	内藤
土	9月のみ 水中健康教室	11:30～12:30	10	内藤

無料レッスン

水	初めて水泳	10:00～10:20	なし	日替わり
木	初めて水泳	10:00～10:20	なし	
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。