

2025年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 葛尾		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			
					フィンスイム 11:25～12:10 小仲		平泳ぎ・バタフライ初級 12:20～13:05 越田		バタフライ中級 13:15～14:00 葛尾														
火	7月22日～8月26日▶▶▶火曜日営業します。								7・8月のみ 水中健康教室 14:00～15:00		9月2日～火曜日休館です。												
水	無料レッスン 初めて水泳 10:00～10:20		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 越田		ミットアクアウォーキング 13:15～14:00 内藤				ジュニアスイミングスクール 15:30～18:30						4泳法ドリル練習 18:45～19:30 村上				
			バタフライ初級 10:30～11:15 葛尾		バタフライ中級 11:25～12:10 山川		上級水泳 12:20～13:05 山川	名称・担当変更	背泳ぎ中級 13:15～14:00 山川														
木	無料レッスン 初めて水泳 10:00～10:20	担当変更	クロール初級 10:30～11:15 神園	担当変更	中級水泳 11:25～12:10 神園		背泳ぎ中級 12:20～13:05 村上		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 15:30～18:30										
			めざせスイム1500m 10:30～11:15 山川		平泳ぎ中級 11:25～12:10 山川																		
金			mizunoアクアベシック 10:30～11:15 内藤		クロール・背泳ぎ初級 11:25～12:10 小仲	無料レッスン	肩こり腰痛予防レッスン 12:20～12:40						ジュニアスイミングスクール 15:30～18:30						マスターズ水泳 18:45～19:30 村上				
			フィンスイム 10:30～11:15 小仲		上級水泳 11:25～12:10 葛尾		バタフライ初級 12:20～13:05 葛尾	担当変更	4泳法中級 13:15～14:00 神園														
土	ジュニアスイミングスクール 9:20～11:20				9月から 水中健康教室 11:30～12:30																		

水中ウォーキング・肩こり腰痛予防レッスン・初めて水泳が20分レッスンの無料となります！(担当コーチは日替わりです)