成人コース　タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:15						
11:30	自由遊泳・歩行 (F)　(R)　(P) 11：15～14：00	流水ﾏｼﾝ 11：20～ 11：40 水中歩行 11：20～ 11：40 流水ﾏｼﾝ 11：40～ 12：00 水中運動 11：40～ 12：00 流水ﾏｼﾝ 12：00～ 12：20 水なれ 12：00～ 12：20	自由遊泳・歩行 (F)　(R)　(P) 11：15～14：20		流水ﾏｼﾝ 11：20～ 11：40 水中歩行 11：20～ 11：40 流水ﾏｼﾝ 11：40～ 12：00 水中運動 11：40～ 12：00 流水ﾏｼﾝ 12：00～ 12：20 たっぷりｷｯｸ（４種目） 12：00～ 12：20	
12:00			ｱｸｱﾋﾞｸｽ (R)　(P) 11：40～ 12：20			自由遊泳・歩行 (F)　(R)　(P) 12：00～13：50 アクアビクス (R) (P) １２：００ ～ 12：40
12:30	ｱｸｱﾋﾞｸｽ (R)　(P) 12：10～ 12：50	背泳ぎ or ｸﾛｰﾙ基本 12：20～ 12：50	流水ﾏｼﾝ 12：30～ 12：50	自由遊泳・歩行 (F)　(R)　(P) 12：10～13：00	背泳ぎ or ｸﾛｰﾙ基本 12：20～ 12：50	
13:00	流水ﾏｼﾝ 12：40～ 13：00 流水ﾏｼﾝ 13：00～ 13：20 水なれ 13：00～ 13：20		流水ﾏｼﾝ 12：50～ 13：10 水なれ 12：50～ 13：10			流水ﾏｼﾝ 12：40～ 13：00 流水ﾏｼﾝ 13：00～ 13：20 バタフライ基本 13：00～ 13：30
13:30	流水ﾏｼﾝ 13：20～ 13：40 平泳ぎ 13：20～ 13：50	自由遊泳・歩行 (F)　(R)　(P) 11：15～15：20	ｸﾛｰﾙor 背泳ぎ基本 13：10～ 13：30 平泳ぎ基本 13：30～ 13：50 ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ (有料) 13：50～ 14：10		自由遊泳・歩行 (F)　(R)　(P) 11：15～15：20	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ (有料) 13：30～ 13：50
14:00	スイムトレーニング （初級・中級・上級） (R)　(P) 14：00～15：00	流水ﾏｼﾝ 14：00～ 14：20 水中運動 14：00～ 14：20 流水ﾏｼﾝ 14：20～ 14：40 ｸﾛｰﾙ基本 14：20～ 14：40		スイムトレーニング （初級・中級・上級） (R)　(P) 14：00～15：00	流水ﾏｼﾝ 14：00～ 14：20 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ基本 14：00～ 14：20 流水ﾏｼﾝ 14：20～ 14：40 ｸﾛｰﾙ基本 or背泳ぎ 14：20～ 14：40	
14:30		背泳ぎ基本 14：40～ 15：00			ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ (有料) 14：40～ 15：00	
15:00	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ(有料) 15：00～15：20	ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ (有料) 15：00～ 15：20		ﾌﾟﾗｲﾍﾞｰﾄ(有料) 15：00～15：20		
15:30						

・フリーコース（F）の方は「自由遊泳」のみのご利用となります。　・レギュラー（R）・プレミアム（P）の方は、流水・ショートプログラムを含む、全レッスン参加可能です。