

スイミングコース 時間別コース表

曜日	月						火						水						木						金						土																																				
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																																					
	11:30~14:30						11:30~14:30						11:30~13:00						11:30~14:30						11:30~14:30						11:30~13:00																																				
11:30													11:30~12:15 水中運動												11:40~12:10 流水 エクササイズ						10:50~10:40 プレキッズ						※この時間は横コースとなります																														
12:00	11:45~12:45 水泳レッスン 初級(1コース) 中級(2・3コース)			自由遊泳(上・中)			自由遊泳(初)			自由遊泳(初)			自由遊泳(上)			自由遊泳(中)			自由遊泳(初)			自由歩行			12:00~12:30 水中 コンディ ショニング			自由遊泳(上)			自由遊泳(中)			自由遊泳(初)				自由歩行			12:20~12:50 初めての プール教室			自由遊泳(上)			自由遊泳(初)			自由歩行			11:45~12:45 水泳レッスン 初級(1コース) 中級(2・3コース)			自由遊泳(中・上)			自由遊泳(初)			自由歩行			10:50~10:50 水泳レッスン 初級		
13:00	自由遊泳(初)			13:00~14:00 水泳レッスン 上級(2・3・4コース)			自由遊泳(上・中)			自由歩行			自由歩行			自由歩行			自由歩行			12:20~13:00 3か月泳法 チャレンジ			自由遊泳(上)			自由遊泳(中)			自由遊泳(初)			自由歩行				自由歩行			自由歩行			自由歩行																							
14:00	自由遊泳(初)			13:00~14:00 水泳レッスン 中級(1・2コース) 上級(3・4コース)			(初・中・上) 自由遊泳			自由歩行			自由歩行			自由歩行			自由歩行			自由遊泳(初)			自由遊泳(上)			自由遊泳(初)			自由歩行			自由歩行				自由歩行			自由歩行			12:00~13:00 水泳レッスン 中級(1・2コース) 上級(3・4コース)			自由遊泳			自由歩行																	
14:30	(初)			(上)			(上)			(中)			(中)			(初)			(上)			(上)			(中)			(中)			(初)			(上)				(上)			(中)			(中)			(初)			(上)			(上)			(中)			(中)								
20:30	プールエリア利用は14:50まで						プールエリア利用は13:20まで						プールエリア利用は13:20まで						プールエリア利用は14:50まで						プールエリア利用は14:50まで						プールエリア利用は13:20まで																																				
21:00	選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)						20:30~21:30 初級(1コース) 中級(4コース) 上級(2・3コース)						自由遊泳(中・上)						自由歩行						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)																								
21:15	選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)						自由遊泳(初)						自由遊泳(上)						自由遊泳(中)						自由歩行						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)																		
21:40	選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)						自由遊泳(初)						自由遊泳(上)						自由遊泳(中)						自由歩行						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)																		
22:00	選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)						(22:00閉館)						自由歩行						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:30閉館)						選手コース終了後(19:00閉館)																														

※黄色の部分(レッスン)はスイミング会員A・B、マスター会員、プレミアム会員にご登録の方はどなたでもご参加いただけます。

※青色の部分(水泳レッスン)は登録制となります。

※登録日にお休みした練習につきましては前後2週間以内に振り替えられます。