

# スイミングコース 時間別コース表

曜日	月						火						水						木						金						土																							
	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	1	2	3	4	5	6																		
	11:00~13:00																																																					
11:00	11:30~14:30						11:30~14:30						11:30~13:00						11:30~14:30						11:30~14:30						11:00~12:00 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)		自由歩行													
11:30													11:30~12:15 水中運動																		11:40~12:10 流水 エクササイズ																							
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(初)						自由遊泳(上)						12:00~13:00 水泳レッスン 上級(2・3・4コース)		自由遊泳(上・中)		自由遊泳(初)		自由歩行											
12:30							12:00~12:30 水中 コンディ ショニング						12:20~12:50 初めての プール教室						自由遊泳(上)						自由遊泳(上)						自由遊泳(上)						12:20~13:00 3ヶ月 泳法チャレンジ																	
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)						自由遊泳(初)						自由遊泳(初)						自由遊泳(初)						自由遊泳(初)																	
13:30							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												13:00~14:00 水泳レッスン 上級(2・3・4コース)						自由遊泳(上・中)																							
14:00																															自由遊泳(中)						自由遊泳(上)		自由遊泳(上)															
20:00																																																						
20:30																																																						
21:00	(19:30閉館)						(19:30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)						自由遊泳(初)						(19:30閉館)						(19:30閉館)						(19:00閉館)											
21:30													自由遊泳(初)						自由遊泳(上)						自由遊泳(上)						自由遊泳(中)						自由遊泳(中)						自由歩行											
21:40																																																						
22:00	(22:00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。

振り替えられる当日に、フロントにあります振替練習ノートに必要事項をご記入頂きまして練習にご参加下さい。