

成人コース タイムスケジュール

2022年6月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
来館/入場	11:15 / 11:25	11:30 / 11:45	11:15 / 11:25	11:55 / 12:10	11:30 / 11:45	11:45 / 11:55
自由遊泳	11:30~13:00	11:45~14:00	11:30~14:00	12:10~13:00	11:45~14:00	12:00~13:00
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	1 2 3 4 5 6
11:30	赤台 自由歩行 遊泳上級 遊泳中級 自由遊泳・初級 自由歩行	赤台 自由歩行 遊泳上級 遊泳中級 自由遊泳・初級 自由歩行	赤台 自由歩行 遊泳上級 遊泳中級 自由遊泳・初級 自由歩行	赤台 自由歩行 遊泳上級 遊泳中級 自由遊泳・初級 自由歩行	赤台 自由歩行 遊泳上級 遊泳中級 自由遊泳・初級 自由歩行	赤台 自由歩行 遊泳上級 遊泳中級 自由遊泳・初級 自由歩行
12:00	12:00-12:40 アクアビクス 遊泳・上中級 自由歩行	12:00-12:40 アクアビクス 遊泳・上中級 自由歩行	12:00-12:40 アクアビクス 遊泳・上中級 自由歩行	12:00-12:40 アクアビクス 遊泳・上中級 自由歩行	12:00-12:40 アクアビクス 遊泳・上中級 自由歩行	12:00-12:40 アクアビクス 遊泳・上中級 自由歩行
12:30	12:40-スィム基本(鐘田) 上級 中級 自由遊泳・初級 自由歩行	12:30-スィム基本(青山) 自由遊泳・初級 自由歩行	12:40-スィム基本(鐘田) 自由遊泳・初級 自由歩行	12:30-スィム基本(青山) 自由遊泳・初級 自由歩行	12:30-スィム基本(青山) 自由遊泳・初級 自由歩行	12:30-スィム基本(青山) 自由遊泳・初級 自由歩行
13:00	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(鐘田・佐久間) 上級(濱塚)	12:50-13:30 スィム初級(木住野) 遊泳初級 遊泳中級	13:00-13:30 4種目レッスン(鐘田) 中級 上級	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(小林と) 上級(鐘田)	12:50-13:30 スィム初級(青山) 遊泳初級 遊泳中級	12:50-13:30 スィム初級(青山) 遊泳初級 遊泳中級
13:30	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(鐘田・佐久間) 上級(濱塚)	12:50-13:30 スィム初級(木住野) 遊泳初級 遊泳中級	13:00-13:30 4種目レッスン(鐘田) 中級 上級	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(小林と) 上級(鐘田)	12:50-13:30 スィム初級(青山) 遊泳初級 遊泳中級	12:50-13:30 スィム初級(青山) 遊泳初級 遊泳中級
14:00	フリースイム ~14:15			フリースイム ~14:15		
14:30						
退館時間	~14:40	~14:30	~14:30	~14:40	~14:30	~13:20

- ・S(フリー) 会員の方は、黄色の自由歩行・自由遊泳のご利用ができます。
- ・R(レギュラー) 会員、P(プレミアム) 会員は、全てのレッスンに参加できます。
- ・"スイム基本"と"4種目レッスン"は、全てのレベルの方が参加できます。
- ・参加者の人数により、遊泳コースが変更になる場合もございます。

東京マリン
舎人スイミング