

成人コース タイムスケジュール

2023年3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 11:50-12:30 水中歩行&運動(平山) 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	赤台 自由歩行 12:00-12:40 アクアビクス 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	赤台 自由歩行 12:00-12:40 アクアビクス 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	赤台 自由歩行 11:50-12:30 水中歩行&運動(佐久間) 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	赤台 自由歩行 12:00-12:40 アクアビクス 遊泳・上中級 自由遊泳・初級 自由歩行
12:00	12:00-12:40 アクアビクス 上級 中級 初級	12:30-12:40 スイム基本(青山) 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	12:40-12:50 スイム基本(鏑田) 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	12:40-12:50 スイム基本(鏑田) 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	12:30-12:40 スイム基本(青山) 自由遊泳・初級 自由遊泳・中級 自由歩行	12:40-12:50 スイム基本(鏑田) 中級 上級 上級 中級 初級 自由歩行
12:30	12:40-13:00 スイム基本(鏑田) 上級 中級 初級	12:50-13:30 スイム初級(木住野) 遊泳初級 遊泳中級	13:00-13:30 4種目レッスン(鏑田) 中級 上級	13:00-13:30 スイム初級(青山) 遊泳初級 遊泳中級	12:50-13:30 スイム初級(青山) 遊泳初級 遊泳中級	13:00-13:30 スイム初級(青山) 遊泳初級 遊泳中級
13:00	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)
13:30	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)	13:00-14:00 スイムトレーニング 中級(佐久間) 上級(濱塚)
14:00	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15
14:30	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15	フリースイム ~14:15
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