

# プールレッスン スケジュール

水中運動レッスン

スイム系レッスン

流水系レッスン

2018.4.2~

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	第2レッスン	50m	第1レッスン	50m
	プールご利用 開始時間【10:00】																			
10:00																				
30																				
11:00	さわやかウォーク 赤川 ● 10:30~			さわやかウォーク ● 10:30~			さわやかウォーク 須藤 ● 10:30~			さわやかウォーク 小島 ● 10:30~			さわやかウォーク 田島 ● 10:30~							
30																				
12:00	チャレンジスイム 背泳・クロール 赤川 11:00~	さわやかスイム 背泳・クロール 田島 ● 11:00~		チャレンジスイム 背泳・クロール 11:00~	さわやかスイム 背泳・クロール 小島 ● 11:00~		ミットウォーク 小島 11:00~			チャレンジスイム 背泳・クロール 小島 11:00~	さわやかスイム 背泳・クロール 赤川 ● 11:00~		チャレンジスイム 背泳・クロール 小島 11:00~	さわやかスイム 背泳・クロール 田島 ● 11:00~						
30																				
12:00	アクアシェイブ 田島 ● 11:30~			しっかりウォーク 小島 11:30~			アクアシェイブ 小島 ● 11:30~			レベルアップ 4泳法 小島 11:30~	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 赤川 ● 11:30~		平バタ【月替わり】 田島 ● 11:30~	チャレンジスイム 平バタ 小島 11:30~						
30																				
13:00				アクアピクス 中級 高久 12:15~			さわやかスイム 平バタ【月替わり】 兼目 ● 12:00~												しっかりウォーク 赤川 12:30~	
30																				
13:00		流水健康教室 別会員種 ● 13:00~			流水健康教室 別会員種 ● 13:00~					レベルアップ 4泳法 山野 13:15~					流水健康教室 別会員種 ● 13:00~				レベルアップ 4泳法 田島 13:00~	
30																				
14:00	はじめて4泳法 赤川 ● 13:45~									レベルアップ 4泳法 山野 ● 13:45~									はじめて4泳法 ● 13:00~ 館内掲示	
30																				
14:00	レベルアップ 4泳法 赤川 14:15~									14:15 50m レーン									レベルアップ4泳法 13:30~ 館内掲示	
30																				
15:00										14:50まで										
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
30																				
20:00																				
30																				
21:00	流水アクア ● 20:00~			スイム トレーニング 赤川 20:00~		####				####					####					
30																				
21:00	流水 リラグゼーション ● 20:40~			アクアシェイブ 赤川 ● 20:40~		50m レーン				50m レーン				50m レーン						
30																				
22:00																				
	プールご利用 終了時間【22:00】																			

**プールさわやかスイム平・バタ【月替わり】について**  
 偶数月(2月・4月・6月・・・) 月木⇒平泳ぎ 火金⇒バタフライ  
 奇数月(1月・3月・5月・・・) 月木⇒バタフライ 火金⇒平泳ぎ

●マークは、初心者の方から参加いただけます ◎【00:00~】数字はレッスンのスタート時刻です ◎各レッスンの他に、フリーレーン(フリースイミング・フリーウォーク)を常時設けています ◎50mレーン この表示の時間帯は、50mレーンが設けられ自由に泳ぐことができます。(通常25m)