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

2018.10.1～

月曜日

第1レッスン	第2レッスン	50m
プールご利用 開始時間【10：00】		
さわやかウォーク 赤川 10:30～		
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～	
アクアシェイプ 田島 11:30～		
さわやかスイム 平バタ【月替わり】 田島 12:00～		
	流水健康教室 別会員種 13:00～	
はじめて4泳法 赤川 13:45～		
レベルアップ 4泳法【月替わり】 赤川 14:15～		
流水アクア 20:00～		###
流 水 リラグゼーション 20:40～		50mレーン
終了時間【22：00】		

火曜日

第1レッスン	第2レッスン	50m
さわやかウォーク 10:30～		
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～	
しっかりウォーク 小島 11:30～		
チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 小島 12：00～ NEW	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 兼目 12:00～	
	流水健康教室 別会員種 13:00～	
フィンスイム 赤川 14：00～ NEW※10名定員		14:15 50m レーン 14:50まで
スイム トレーニング 赤川 20:00～		###
アクアシェイプ 赤川 20:40～		50mレーン

水曜日

第1レッスン	第2レッスン	50m
さわやかウォーク 須藤 10:30～		50mレーン
ミットウォーク 小島 11:00～		
アクアシェイプ 小島 11:30～		
チャレンジスイム 平泳・バタフライ 小島 12:00～		
レベルアップ 4泳法 山野 13：15～		
はじめて4泳法 山野 13:45～	スイム サークル 14:00～	14:50まで
はじめて4泳法 市川 20:40～		50mレーン
レベルアップ4泳法 市川 21:15～		

木曜日

第1レッスン	第2レッスン	第3レッスン	50m
さわやかウォーク 小島 10:30～			
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 兼目 11:00～		
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～	チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 兼目 11:30～ NEW	
フィンスイム 小島 12:00～ NEW※10名定員			
スイムサークル 13:15～ NEW※10名定員	流水健康教室 別会員種 13:00～		
フィンスイム 赤川 13:45～			
しっかりウォーク 須賀 14:20～			14:15 50m レーン 14:50まで
アクア トレーニング 田島 20:00～			###
だれでもスイマー 田島 20:40～			50mレーン
アクアビクス 初 級 墨谷 21:10～			

金曜日

第1レッスン	第2レッスン	第3レッスン	50m
	さわやかウォーク 田島 10:30～		
	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～	
らくらくスイム 兼目 11:30～ NEW	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 田島 11:30～	チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 小島 11:30～ NEW	
	フィンスイム 兼目 12:00～ NEW※10名定員		
		流水健康教室 別会員種 13:00～	
	マスターズレッスン 赤川 13:30～		
			14:15 50m レーン 14:50まで
	アクアシェイプ 赤川 20:40～		###
	だれでもスイマー 赤川 21:15～		50mレーン

土曜日

第1レッスン	50m
しっかりウォーク 赤川 12:30～	
レベルアップ 4泳法 田島 13:00～	
はじめて4泳法 田島 13:30～	
はじめて4泳法 市川 19:30～	
終了時間【20：30】	

日曜日

第1レッスン	50m
はじめて4泳法 13:00～ 館内掲示	
レベルアップ4泳法 13:30～ 館内掲示	
スイム サークル 14:00～	
終了時間【17：00】	

50mレーン

◐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。