

# 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】																				###
30	さわやかウォーク 赤川 10:30~			さわやかウォーク 安谷屋 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~								
###	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 安谷屋 11:00~	さわやかスイム 背泳・クロール 小島 11:00~		MIT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	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~							
###	さわやかスイム 平バタ【月替わり】 田島 12:00~				さわやかスイム 平バタ【月替わり】 兼目 12:00~		チャレンジスイム 平バタ・バタフライ 小島 12:00~														
30				アクアピクス 中級 高久 12:15~															しっかりウォーク 赤川 12:30~		
###		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~			スイム サークル 13:15~	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~	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~		はじめて4泳法 13:00~ 館内掲示	
###	はじめて4泳法 赤川 13:45~					14:15 50m レーン	はじめて4泳法 山野 13:45~		スイム サークル 14:00~											はじめて4泳法 田島 13:30~	
30	レベルアップ 4泳法 赤川 14:15~					14:50泳 レーン				しっかりウォーク 須藤 14:20~										スイム サークル 14:00~	
###																					
###																					
###																					
###																					
30																				はじめて4泳法 市川 19:30~	
###	流水アクア 安谷屋 20:00~			スイム トレーニング 赤川 20:00~						アクア トレーニング 田島 20:00~											
30						50m レーン				50m レーン										プールご利用 終了時間【20:30】	
###	流水 リラクゼーション 安谷屋 20:40~			アクアシェイブ 赤川 20:40~			はじめて4泳法 市川 20:40~			50m レーン	だれでもスイマー 田島 20:40~			50m レーン	アクアシェイブ 赤川 20:40~						
30							レベルアップ4泳法 市川 21:15~			50m レーン	アクアピクス 初級 墨谷 21:10~			50m レーン	だれでもスイマー 赤川 21:15~						
###																					
###	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2.5m)

