

# 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

2016.4~

	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 田島 10:30~			さわやかウォーク 山野 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	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 田島 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~						
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 平泳・バタフライ 赤川 11:30~		はじめて4泳法 小島 11:30~	らくらくスイム 田島 11:30~						
30	さわやかスイム 平泳・バタフライ 田島 12:00~			アクアピクス 中級 高久 12:15~			チャレンジスイム 平泳・バタフライ 小島 12:00~													
13:00		流水健康教室			流水健康教室						流水健康教室			流水健康教室					しっかりウォーク 赤川 12:30~	
30		別会員種 13:00~			別会員種 13:00~		レベルアップ 4泳法 市川 13:15~			スイム サークル 13:15~	別会員種 13:00~		マスターズレッスン 赤川 13:30~	別会員種 13:00~				レベルアップ 4泳法 小田戸 13:00~	流水健康教室	別会員種 13:00~
14:00	はじめて4泳法 赤川 13:45~					14:15	はじめて4泳法 市川 13:45~												はじめて4泳法 13:00~ 詳細は掲示板上にて	
30	レベルアップ 4泳法 赤川 14:15~					50m レーン													レベルアップ4泳法 13:30~ 詳細は掲示板上にて	
15:00						14:50まで				スイム サークル 14:00~										スイム サークル 14:00~
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
30																				
20:00																				
30	流水アクア 須堯 20:00~			スイム トレーニング 赤川 20:00~		20:30				20:30	アクア トレーニング 田島 20:00~		20:30							
21:00																				
30	流 水 リラグゼーション 須堯 20:40~			アクアシェイブ 赤川 20:40~		50m レーン	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	アクアヒート 赤川 20:40~						プールご利用 終了時間【20:30】
22:00																				
	プールご利用 終了時間【22:00】																			

●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）