

プールレッスン スケジュール 2021. 10. 1~

水中運動レッスン

スイム系レッスン

| | 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 | 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 加藤 10:30~ | | | さわやかウォーク 小島 10:30~ | | | さわやかウォーク 兼目 10:30~ | | | さわやかウォーク 赤羽 10:30~ | | | | | | |
| 30 | チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 兼目 11:00~ | さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 赤川 11:00~ | | チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 加藤 11:00~ | さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 小島 11:00~ | | ミットウォーク 赤羽 11:00~ | | | チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 兼目 11:00~ | さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 小島 11:00~ | | チャレンジスイム 背・クロ 【月替わり】 赤羽 11:00~ | さわやかスイム 背・クロ 【月替わり】 兼目 11:00~ | | | | | |
| 12:00 | アクアシェイプ 兼目 11:30~ | | | チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 小島 11:30~ | さわやかスイム 平バタ【月替わり】 加藤 11:30~ | | アクアシェイプ 赤羽 11:30~ | | | チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 兼目 11:30~ | さわやかスイム 平バタ【月替わり】 小島 11:30~ | | チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 赤羽 11:30~ | さわやかスイム 平バタ【月替わり】 兼目 11:30~ | | | | | |
| 30 | 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 小島 12:00~ | | | チャレンジスイム 平バタ【月替わり】 赤羽 12:00~ | | | フィンスイム 兼目 12:00~ ※20名定員 | | | レベルアップ 4泳法 兼目 12:00~ | らくらくスイム 赤羽 12:00~ | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | しっかりウォーク 田島 12:30~ | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | だれでもスイマー 田島 13:00~ | | | |
| 14:00 | はじめて4泳法 赤川 13:45~ | のんびり水中運動 13:30~ 須亮 | | フィンスイム 赤川 14:00~ ※20名定員 | | | はじめて4泳法 加藤 13:45~ | スイム サークル 14:00~ | | のんびり水中運動 13:30~ 須亮 | スイム サークル 13:15~ | | マスターズレッスン 赤川 13:30~ | ミットウォーク 小島 13:30~ | | | | 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 |
| 30 | レベルアップ 4泳法【月替わり】 赤川 14:15~ | | | | | | | | | | | | | | | | | | スイム サークル 14:00~ |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 終了時間【17:00】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | アクアサーキット 赤羽 20:00~ | | | スイム トレーニング 赤羽 20:00~ | | | | | | アクア トレーニング 加藤 20:00~ | | | | | | | | | フィンスイム or はじめて4泳法 【週替わり】 加藤 19:30~ |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | アクアヌードル 赤羽 20:40~ | | | だれでもスイマー 赤羽 20:40~ | | | はじめて4泳法 加藤 20:40~ | ※1週間に内容が 変更となります | | アクアピクス 初級 墨谷 20:40~ | | | アクアシェイプ 赤川 20:40~ | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | 終了時間【21:45】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●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（フリーウォーク・フリースイム）を常時設けています

50mレーン

●第1・3週目
フィンスイム
●第2・4週目
はじめて4泳法
※1週間に内容が
変更となります

●3月・7月・11月
バタフライ
●4月・8月・12月
背泳ぎ
●1月・5月・9月
平泳ぎ
●2月・6月・10月
クロール
※1ヶ月毎に内容が
変更となります